



# Sociale vaardigheden

Cursus voor volwassenen die hun contacten met anderen willen verbeteren

Je wilt nee zeggen maar je durft het niet? Of je wilt terugkomen op een situatie, die je blijft bezighouden, maar je weet niet hoe? Iedereen voelt zich wel eens ongemakkelijk in contact met anderen in de privé sfeer of binnen het (vrijwilligers) werk. Echter soms kan dit leiden tot het ontwikkelen van angstige gedachten, piekeren, somberheid, spanning of andere klachten.

## Sociale vaardigheden

In de cursus 'Sociale vaardigheden' leer je om te gaan met voor jou lastige situaties. Er is aandacht voor algemene vaardigheden die betrekking hebben op de omgang met anderen. Daarnaast is er aandacht voor een aantal specifieke vaardigheden, die gekoppeld zijn aan situaties die voor iedereen anders zijn.

Na de cursus heb je zicht op de verschillende manieren van reageren die mensen in contact met anderen hebben en wat de voor- en nadelen van deze manieren van reageren zijn. Door de verschillende oefeningen kun je na de cursus bewuster kiezen hoe je in een gegeven situatie wilt reageren en zul je je daardoor meer ontspannen voelen.

## Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips centraal. Deze helpen om zicht te krijgen op sociale relaties. Aan de hand van oefensituaties leer je sociale vaardigheden aan:

- Observeren en interpreteren
- Luisteren
- Non-verbaal gedrag
- Iets bespreken
- Nee zeggen
- Hulp vragen
- Je mening geven

## Praktische informatie

We werken met een cursusmap voorzien van achtergrondinformatie en opdrachten. Hier ga je zelf thuis mee aan de slag. Je zult er ongeveer een half uur per dag mee bezig zijn.

<b>Aantal:</b>	<b>6 bijeenkomsten, plus een terugkombijeenkomst</b>
<b>Duur:</b>	<b>2 uur</b>
<b>Kosten*:</b>	<b>€ 30,-</b>
<b>Regio:</b>	<b>Noord-Limburg</b>

De cursus wordt begeleid door een preventiewerker van Vincent van Gogh, instelling voor geestelijke gezondheidszorg en zo mogelijk een praktijkondersteuner ggz, vanuit huisartsenzorg.

## Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling voor deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner-ggz. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner ggz.

\* Betalings- en annuleringsvoorwaarden

Als u uw deelname aan een preventiecursus heeft bevestigd, registreren wij u als deelnemer. Dit houdt in dat er een plaats voor u in de cursus wordt vrijgehouden en dat u zich heeft verplicht tot het betalen van de kosten voor de cursus. Annulering kan kosteloos tot een week vóór de start van de cursus via het mailadres [preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl).



## Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen, neem dan contact op met je eigen zorgverlener.

