

training
**SOCIALE
VAARDIGHEDEN**



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



Vind je het moeilijk om contact te leggen met andere mensen? Of om voor jezelf op te komen? Zou je wat meer zelfvertrouwen willen hebben? Dan is de training Sociale vaardigheden misschien iets voor jou!

Wat leer je in deze training?

In deze training leer je beter communiceren en meer voor jezelf opkomen. We oefenen met situaties die je moeilijk vindt, bijvoorbeeld:

- Een gesprek beginnen
- Je grenzen aangeven
- Nee zeggen
- Je mening geven

Je volgt deze training samen met mensen die met dezelfde dingen zitten als jij. Jullie oefenen samen en wisselen ervaringen uit. Hierdoor leer je van elkaar. Onze trainers begeleiden de groep en geven informatie en praktische tips.

Na het volgen van deze training ben je zekerder in het leggen van contacten en kun je beter aangeven wat je wel of niet wilt. Je voelt je prettiger bij anderen en kunt makkelijker een gesprek voeren.

Praktische informatie

De training is voor volwassenen vanaf 23 jaar die wonen in Tilburg, Dongen, Goirle of Gilze en Rijen.

Er zijn negen bijeenkomsten, iedere bijeenkomst duurt ongeveer 2½ uur.

De training is gratis.

Meer informatie of aanmelden?

Heb je nog vragen of wil je graag meedoen met deze training? Bel dan naar IMW regio Tilburg, telefoonnummer 013 - 583 95 10. Of stuur een mail naar trainingen@imwregiotilburg.nl. Je kunt je ook aanmelden via onze website.

