

Meer weten of aanmelden?

U kunt u aanmelden op één van de locaties voor Maatschappelijk Werk of via onze website. Wilt u meer weten over onze hulp- en dienstverlening? Neem dan contact met ons op.

Instituut voor Maatschappelijk Werk
Postbus 119, 5000 AC Tilburg
T: 013-5839510
E: trainingen@imwtilburg.nl

Of kijk voor informatie en adressen van inloopsprekuren op onze website:
www.imwtilburg.nl



Onderdeel van het IMW

De SoVa training maakt onderdeel uit van het aanbod trainingen en gespreksgroepen voor jeugd en volwassenen van het Instituut voor Maatschappelijk Werk Tilburg e.o. Kijk voor meer aanbod of andere folders op onze website.



IMW
Instituut voor Maatschappelijk Werk

Deze brochure is met de grootste zorg samen gesteld. Het betreft algemene informatie. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

© Tilburg, januari 2014



IMW
Instituut voor Maatschappelijk Werk

TRAINING SOCIALE VAARDIGHEDEN Sterker in je schoenen

STERKER IN JE SCHOENEN

Vindt u het moeilijk contact te leggen met anderen? Een gesprek gaande te houden? Kritiek te uiten of 'nee' te zeggen, bijvoorbeeld op uw werk? Misschien vindt u het moeilijk uzelf te zijn, omdat u bang bent wat anderen van u vinden. Zou u wat sterker in uw schoenen willen staan naar anderen toe? Zich wat gemakkelijker willen voelen in een groep? Misschien is de training Sociale Vaardigheden dan iets voor u.

Beter communiceren

Iedereen heeft weleens problemen met contacten leggen of onderhouden. Of weet zich geen raad in een groep. Maar wat als dat heel vaak gebeurt? Als het uw dagelijks functioneren belemmert? Dat kan flink lastig zijn. Allesoverheersend zelfs. In de training Sociale Vaardigheden leert u beter communiceren en voor uzelf opkomen. Het resultaat: u bent zekerder in het leggen van contacten, beter in staat om aan te geven wat u wel of niet wilt, u voelt zich prettiger bij anderen en u kunt gemakkelijker een moeilijk gesprek aangaan.



Hoe werkt de training?

Mocht u belangstelling hebben, dan krijgt u eerst een kennismakingsgesprek. Daarin bekijken we samen of deelname zinvol is en bespreken we de inhoud van de training. Deze bestaat uit 10 bijeenkomsten van elk 2,5 uur met thema's als een gesprek aanknopen, feedback geven of "nee" zeggen. U oefent met de andere deelnemers en wisselt met hen ervaringen uit. U krijgt ook opdrachten mee om thuis te oefenen.

Wie, waar, wanneer?

Bent u 18 jaar of ouder en woont u in de gemeente Tilburg, Goirle, Dongen of Gilze-Rijen? Dan kunt u aan de training deelnemen. Deze is overdag of 's avonds en vindt plaats op een locatie van het IMW in Tilburg West of Goirle. Er is een training in het voor- en najaar. Voorwaarde is dat er minimaal acht deelnemers zijn. Het maximum aantal deelnemers is twaalf. Er zijn geen kosten verbonden aan de training.

