



Webinar

Do 8 mei 2025 / 19.30 – 20.45u

Grenzen stellen

Alweer ja gezegd omdat je de ander niet wilde teleurstellen? Vind je het lastig te benoemen wat je dwars zit, omdat je bang bent voor gedoe en ruzie? Sta je altijd klaar voor de ander, maar heb je weinig tijd voor jezelf? Weet je nooit wat te zeggen tegen dominante figuren?

En wil je leren hoe je duidelijk en respectvol je grenzen kunt aangeven? Volg dan het webinar 'Grenzen stellen' op donderdag 8 mei van 19.30 tot 20.45 uur. We bespreken hoe je aan kunt voelen waar je grens ligt, hoe je belemmerende overtuigingen om kunt buigen naar gedachten die je helpen voor jezelf op te komen en welke communicatieve en assertieve vaardigheden je nodig hebt om de ander helder te zeggen wat je voelt en wenst.

Gratis, anoniem en te volgen vanaf de bank. Je kunt je aanmelden via de QR-code of eventueel via de website propersona.nl/preventie



Thema's webinar:

- ✓ Grenzen leren aanvoelen en definiëren
- ✓ Het ombuigen van belemmerende overtuigingen
- ✓ Assertieve vaardigheden: opkomen voor jezelf middels stappenplan