

Begeleiding

Marlies Vansweevelt is psychiatisch verpleegkundige en therapeut in het CGG Vlaams-Brabant Oost in Aarschot. Ze maakt deel uit van een multidisciplinair team.

Info en aanmelding

Indien je interesse hebt voor deelname aan deze therapie kan je contact opnemen via het secretariaat in Aarschot:

016 85 23 00 of aarschot@cgg-vbo.be



sociale
vaardigheidstraining

CGG Vlaams-Brabant Oost
Betekomsesteenweg 47/1, 3200 Aarschot
016 85 23 00 - fax: 016 85 23 19
aarschot@cgg-vbo.be - www.cgg-vbo.be

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
Vlaams-Brabant Oost vzw

sociale vaardigheidstraining

- Je bent onzeker in sociale contacten en weet soms niet hoe je je moet gedragen of wat je kan zeggen.
 - Je durft voor jezelf opkomen maar doet dit zonder rekening te houden met de anderen.
 - Je bent verlegen maar wilt toch zeggen wat je denkt.
 - Je gaat meteen in de verdediging wanneer iemand je kritiek geeft.
 - Je bent bang dat anderen je niet serieus nemen en daarom zwijg je vaak.
 - Je geeft je mening en dit leidt tot conflicten.
 - Je vindt het soms moeilijk om goed naar een ander te luisteren.
 - Je wilt leren je woordje te doen bij instanties, op je werk of bij vrienden.
- => Een sociale vaardigheidstraining kan je hierbij een oplossing bieden.

In een sociale vaardigheidstraining wordt er informatie gegeven en vaardigheden aan-geleerd om beter met moeilijkheden te kunnen omgaan. Het is niet de bedoeling om over je eigen persoonlijke moeilijkheden in groep te spreken.

Je krijgt wel de mogelijkheid om op een actieve manier je sociale kennis en vaardigheden te verbeteren. Na het volgen van een training heb je een basis opgebouwd om je sociale vaardigheden zelf verder uit te bouwen.

Je leert je in allerlei situaties sociaal vaardiger te gedragen waardoor je gemakkelijker met anderen kan omgaan.

Meer specifiek leer je:

- luisteren naar elkaar;
- een gesprek beginnen;
- kritiek geven en ontvangen;
- omgaan met een compliment;
- kwaadheid uiten;
- opkomen voor je mening;
-

Als deelnemer kan je ook zelf situaties aanbrengen.

De nadruk ligt op het oefenen van de vaardigheden; hiervoor maken we gebruik van rollenspel. Daarnaast zoeken we opdrachten om in het dagelijks leven te oefenen. Hierdoor zal je merken dat je de aangeleerde vaardigheden na verloop van tijd gemakkelijker zal gebruiken.

In een volgende sessie bespreken we deze opdrachten in groep, dit geeft je de mogelijkheid om eventuele moeilijkheden te bespreken en waar nodig bij te sturen.

Praktisch

De training gaat 1x per jaar door in de lokalen van het CGG Vlaams-Brabant Oost in Aarschot. Ze bestaat uit 10 sessies van telkens 90 minuten. Er wordt gestart als er 4 deelnemers zijn ingeschreven. Het maximum aantal deelnemers is 8.

Voor het kennismakingsgesprek wordt een bijdrage van 11 euro aangerekend (of 4 euro indien je een OMNIO-statuut hebt). Voor de training betaal je 110 euro (of 40 euro als OMNIO) bij aanvang van de eerste sessie voor de volledige training; inclusief cursusmateriaal.