

TRAINING



‘SOCIALE VAARDIGHEDEN’

Eén op de tien mensen voelt zich ongemakkelijk in contact met anderen. Dit ongemak kan tot sociale onhandigheid leiden. Sociale onhandigheid kan het gevoel van ongemak versterken. Dit kan ertoe leiden, dat men zich steeds meer gespannen en onzeker voelt in contacten met anderen. De contacten worden oppervlakkiger, leiden tot steeds meer conflicten of worden misschien zelfs vermeden. Dit is een neerwaartse spiraal.

Herkent u zichzelf in het bovenstaande?

Dan is de training 'Sociale Vaardigheden' wellicht een passende training voor u.

In deze training doorbreekt u de negatieve spiraal in het sociale contact door in een groep de sociale vaardigheden, die u niet meer gebruikt, op te frissen en te vergroten. Hierdoor neemt ook uw zelfvertrouwen toe.

Doelgroep

De training is bestemd voor mensen in de leeftijd tussen de 18 en ongeveer 60 jaar, die in contact met anderen tekortschieten als gevolg van hun ongemak, onzekerheid en hun verminderde sociale vaardigheden in contact met anderen.

Programma

De training bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1¼ uur in een gemengde groep van maximaal 10 deelnemers. Elke bijeenkomst bestaat uit het doen van een ontspanningsoefening, het opfrissen of aanleren van een specifieke sociale vaardigheid en het oefenen met deze vaardigheid.

ontspanningsoefening

U leert een ontspanningsoefening. Hiermee kunt u uw angstniveau snel verlagen, voordat u het contact met anderen aangaat.

sociale vaardigheden

U frist uw sociale vaardigheden op, met onder andere aandacht voor een goede gesprekshouding en luistervaardigheden. Daarna breidt u deze vaardigheden uit naar specifieke sociale situaties, zoals het beginnen en voortzetten van een gesprek, het uiten van gevoelens, het reageren op gevoelens, nee-zeggen, verzoeken doen en het opkomen voor uzelf.

huiswerk

U oefent deze vaardigheden binnen en buiten de groep. U zult door het oefenen van deze vaardigheden meer bewust worden van uw vaardigheden, waardoor uw zelfvertrouwen toeneemt en er een opwaartse spiraal ontstaat. Oefening baart kunst.

Plaats en datum

De training wordt gegeven op vrijdagen van 09.30 tot 11.15 uur in de groepsruimte op de 3de verdieping van Riagg Rijnmond, locatie Vlaardingen, Westhavenkade 85, Vlaardingen. Bij voldoende deelname gaat de training zowel in het voorjaar als in het najaar van start.

Kosten

Psychotherapie wordt vergoed door de zorgverzekering (basispakket). Vanaf 1 januari 2009 heeft iedere verzekerde boven de 18 jaar wel een verplicht eigen risico voor zorgkosten uit het basispakket van maximaal € 155,00 per jaar. Informeer bij uw verzekeraar of de psychotherapie verrekend wordt met dit eigen risico. Per verzekeraar kan dit namelijk verschillend zijn.

Aanmelding

Als u niet in behandeling bent bij de afdeling Psychotherapie van Riagg Rijnmond Vlaardingen, dan kunt u zich aanmelden via de afdeling Consult van Riagg Rijnmond, locatie Vlaardingen, tel. (010) 445 34 26.

Na een aanmeldingsgesprek op deze afdeling zal er een oriënterend gesprek met de trainer bij de afdeling Psychotherapie plaatsvinden.

Aan deze gesprekken zijn geen kosten voor u verbonden.

Als u reeds in behandeling bent bij de afdeling Psychotherapie van Riagg Rijnmond Vlaardingen, dan kunt u zich via uw psychotherapeut aanmelden.

Informatie

Voor nadere informatie of overleg kunt u contact opnemen met Lyonne Zonneveld, Klinisch Psycholoog BIG, of met het secretariaat van de afdeling Psychotherapie, tel. 010 - 445 34 25.

Riagg Rijnmond**Afdeling Psychotherapie****Westhavenkade 85****3133 AV Vlaardingen****Tel: 010- 445 34 25 (doorkiezen)****Tel: 010- 445 34 53 (algemeen)****Fax: 010- 445 33 19****E-mail: lzonneveld@riaggrijnmond.nl****Website: www.riaggrijnmond.nl**