

# Libermanmodule

## Persoonlijke effectiviteit

### Vaardigheidstraining voor een zelfstandiger leven

Loop je er bijvoorbeeld wel eens tegenaan...

- dat je te heftig reageert
- je niet kan uiten
- geen hulp durft te vragen
- geen nee kan zeggen

Dan is deze training iets voor jou.



#### Doel van de training

Het oefenen van interpersoonlijke vaardigheden aan de hand van individuele doelen.

We hebben het over de communicatie tussen mensen. Uitgangspunt is dat je de ander niet kan veranderen maar wel jezelf!

Loop je er bijv. wel eens tegenaan dat je te heftig reageert, je niet kan uiten, geen hulp durft te vragen of geen nee kan zeggen. Dan is deze training iets voor jou!

#### Voor wie is deze training bedoeld?

Iedereen die zijn interpersoonlijke vaardigheden wil verbeteren.

Zowel klinische als ambulante cliënten zijn van harte welkom om deel te nemen.

#### Wat gaan we doen?

De training bestaat uit twee gedeeltes.

In het eerste deel bespreken we de individuele doelen die de deelnemers hebben voor de training en het huiswerk van de afgelopen week.

In het tweede gedeelte gaan we aan de slag met de persoonlijke doelen van de deelnemers die we gaan oefenen in rollenspelen.

Na een half jaar wordt de voortgang met jou en je behandelaar geëvalueerd.

#### Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze module, mits je een behandelaar hebt binnen Pro Persona.

#### Tijd en plaats

De training vindt iedere maandag plaats van 11.15 tot 13.15 uur, inclusief lunch. Trainingsruimte Gebouw 11, Nijmeegsebaan 61 te Nijmegen

**Aanmelden of meer informatie**

Als je belangstelling hebt om mee te doen meld dit dan bij je behandelaar. Deze kan je opgeven voor de training. Je krijgt dan een schriftelijke uitnodiging van de trainers voor een kennismakingsgesprek.

Aanmeldingen en nadere informatie te verkrijgen bij de trainer:

Astrid Caminada  
(024) 343 65 20  
[a.caminada@propersona.nl](mailto:a.caminada@propersona.nl)

Pro Persona  
Nijmeegsebaan 61  
6562 DX Nijmegen  
[www.propersona.nl](http://www.propersona.nl)

