

Assertiviteitstraining:

In de Nederlandse opvoeding staat de individuele vrijheid en ontplooiing centraal en worden de kinderen gestimuleerd om assertief te zijn, hetgeen ontbreekt bij de Hindoestaanse gemeenschap. *Hierdoor zijn de meisjes en vrouwen niet in staat zich weerbaarder op te stellen en hun grenzen aan te geven.*

Er worden eisen gesteld aan de Hindostaanse meiden. Ze moeten voldoen aan de wensen van de ouders, familie, de maatschappij, tradities/cultuur. Daarnaast worden op het gebied van studie/opleiding hele hoge eisen gesteld. Dit is niet makkelijk en kan soms leiden tot spanningen, isolement en eenzaamheid.

De meisjes/jonge vrouwen weten niet hoe ze om moeten omgaan met hun emoties. Over problemen en emoties wordt niet gesproken, omdat zij geen voorbeeldfiguren in hun naaste omgeving hebben. Zij kunnen geen balans vinden tussen deze twee verschillende levensstijlen en worstelen met hun identiteit. De meisjes/jonge vrouwen willen heel graag meepraten en meebeslissen.

Waarom?

Mis je soms net dat stukje zelfvertrouwen om tijdens familieaangelegenheden, werk, school, vriendinnen of bij een ander gelegenheid je mening of gevoelens uit te spreken? Herken je het gevoel dat je soms dichtklapt tijdens een discussie? Of heb je juist de neiging om soms te snel en net iets te fel te reageren? De één kiest voor een meer aanvallende en dominante houding, terwijl de ander juist meer in zichzelf gekeerd raakt en voor een meer afwachterende houding kiest.

Wat kan je verwachten?

Assertief gedrag is echt te leren. In deze assertiviteitstraining leer je hoe je je belangen en ideeën op een natuurlijke en zonder strijd (conflict) naar voren kunt brengen. Je leert op een zelfverzekerder manier mensen en situaties te benaderen.

Werkwijze:

Het trainingsprogramma is opgebouwd met inspirerende inleidingen, die gevolgd worden door theoretische inzichten en praktijkgerichte opdrachten. Groep (plenaire) sessies worden afgewisseld met het uitwerken van opdrachten in subgroepen. Het trainingsprogramma is zo opgezet dat je met en van elkaar leert.

Wat is assertiviteit:

Assertiviteit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben grote moeite om bewust voor zichzelf te kiezen en grenzen te stellen. Zij vinden het moeilijk anderen te laten weten wat zij denken, voelen en willen. Maar tegelijkertijd doen ze zichzelf zo tekort. Gelukkig is assertief zijn een vaardigheid die je kunt leren. Zo kun je je zelfvertrouwen vergroten, je persoonlijke kracht versterken en minder stress ervaren. In deze assertiviteitstraining ga je voor jezelf opkomen. Je maakt duidelijke keuzes en handelt daar ook naar. En natuurlijk altijd met respect naar de ander.

Herken je een of meer van deze situaties?

- Ik pieker veel
- Ik voel me vaak onzeker
- Ik heb moeite met het geven van mijn mening en aan te geven wat ik wel en niet wil
- Ik ga conflicten het liefst uit de weg
- Ik zou anders willen omgaan met anderen
- Ik vind het moeilijk om nee te zeggen
- Ik twijfel wat ik wil doen met betrekking tot mijn studie of werk

Als je een of meerdere situaties herkent, kan het zijn dat je moeite hebt uitkomen voor wie je bent en wat je wilt. In deze cursus leer je richting aan te geven aan je leven. Er worden praktische vaardigheden geoefend, zoals zeggen wat je bedoelt en wat je graag zou willen. Een vast aandachtspunt tijdens de cursus is communicatie: wat zeg je en hoe zeg je het?

De rode draad van de cursus is je eigen koers (leren) varen waardoor je zelfvertrouwen toeneemt.

Doelgroep:

Jonge vrouwen vanaf 14 jaar

Wat kan je verwachten?

Assertief gedrag kan iedereen leren. In de cursus komen de volgende thema's aan de orde:

- Identiteit en assertiviteit
- Grenzen leren aangeven
- Socialisatie - waarden, normen, levensvisie.
- Omgaan met kritiek en het geven van feedback
- Omgaan met gevoelens en emoties o.a. boosheid
- Toekomstperspectief

Wat kan je leren

- Wie ben ik?
- Assertief, subassertief en agressief.
- Wat is de reden dat ik niet opkom voor mezelf.
- Aangeven van grenzen.
- Leren omgaan met gevoelens en emoties, o.a. boosheid.
- Complexe veranderingen leggen enorm druk, daarom is het vergroten van zelfvertrouwen/eigenwaarde een must.
- Leren omgaan met conflicten.
- Verbeteren van de communicatie o.a. om relaties aan te gaan en te behouden.
- Leren omgaan met kritiek en het geven van feedback
- Leren luisteren, doorvragen, samenvatten en spiegelen.

Werkwijze:

Het trainingsprogramma is opgebouwd met uitleg over de onderwerpen, die gevolgd worden door theorie (uitleg) en praktijkgerichte onderwerpen. Gezamenlijke opdrachten worden afgewisseld met het uitwerken van opdrachten in deelgroepen of individueel (alleen). Er wordt gebruikt gemaakt van rollenspellen, films, liedjes, spreuken en gedichten om de thema's levendiger te maken. Het trainingsprogramma is zo opgezet dat je met en van elkaar leert. En dat iedereen tijd krijgt om haar verhaal te doen. Indien er behoefte is aan actuele onderwerpen, kunnen deze in het lesprogramma opgenomen worden. Vanzelfsprekend geldt dat alles wat in de groep besproken wordt ook in de groep blijft vanwege behoud van privacy van de deelnemers.

Doel van de bijeenkomsten:

- Weerbaarheid (dat je voor jezelf kan opkomen. Je weet **wat** je wel en **wat** je niet wilt) van de deelnemers wordt vergroot.
- De deelnemers leren om belangrijke zaken aan te pakken en zich verder te ontwikkelen.

Locatie: Stichting Eekta, Boylestraat 20, 2563 EK Den Haag

Deelname is gratis

Certificaat:

Na bijwonen van alle trainingdagen ontvang je een certificaat.

Aanmelden:

Indien je wilt deelnemen dan kan je contact opnemen met :

Stichting Hindustani:

Dhr. Soerin Narain

Stichtinghindustani@gmail.com

Telefoon: 06-28479849