indigo> PREVENTIE

WORKSHOP | OPKOMEN VOOR JEZELF

Aan de slag met assertiviteit

MAANDAG
30 NOVEMBER 2026

13:30 - 15:30

Westzijde 120
1506 EJ Zaandam

ZIJN DE VOLGENDE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Als mij iets wordt gevraagd waar ik geen tijd voor heb, durf ik geen 'nee' te zeggen.
- Als ik mijn mening geef, raak ik vaak in conflict met anderen.
- Het komt regelmatig voor dat ik spijt heb dat ik mijn mond heb gehouden.

MOGELIJK IS ONZE **KOSTELOZE** WORKSHOP IETS VOOR JOU!

Tijdens deze workshop leer je:

- hoe je beter voor jezelf kunt opkomen;
- hoe je grenzen kunt stellen en aangeven;
- hoe je een mening kunt geven met respect voor de ander én jezelf.

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE:

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie:
preventie@indigonoordholland.nl | 088 357 11 00

Online aanmelden kan door de QR-code te scannen.