



### Wat leer je op de training Sociale Vaardigheden?

Sociale vaardigheden heb je nodig als je met andere mensen omgaat, zoals op je werk, in de winkel, op een (sport-)club of bij vrienden en familie. Sociale vaardigheden gebruik je als je mensen al kent, maar ook als je nieuwe mensen ontmoet. Verder zijn goede sociale vaardigheden belangrijk als je (meer) vriendschappen wilt vinden en blijven houden.

In deze training leer je om je zekerder te voelen in soms lastige situaties, waarin je contact hebt met anderen.

Je kunt denken aan:

- NEE zeggen;
- Boosheid en teleurstelling uiten;
- Kritiek geven en krijgen;
- Je eigen grenzen herkennen en aangeven.

Natuurlijk vragen we ook aan jou wat jij graag wilt leren. Je krijgt een eigen werkboek, met handige tips en herkenbare voorbeelden. Natuurlijk ga je ook oefenen, thuis of op je werk.

### Wat maakt deze training nou zo bijzonder en gezellig?

Voor elke bijeenkomst gaan we gezellig samen (warm) eten. Zo leert iedereen elkaar al een beetje kennen.

### Kosten

Op de eerste bijeenkomst betaal je één keer 25 euro contant aan de trainers.

### Voor wie

De training is bedoeld voor jou, wanneer je je zekerder wilt voelen in contacten met anderen. Je bent ouder dan 18 jaar en je hebt een beperking en/of chronische aandoening.

De gemeente Zwijndrecht organiseert de training voor deelnemers uit heel de Drechtsteden.

### Aantal bijkomsten en deelnemers

- De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten, met warm eten, van 2,5 uur.
- Er kunnen minimaal vier en maximaal acht cursisten deelnemen.
- Voordat de cursus begint, maak je door de telefoon alvast kennis met de trainers.
- Je neemt een oefenmaatje mee op de laatste bijeenkomst, bv. een vriend, familie, begeleider.

### Wanneer en waar?

→ Woensdagavond

📅 6, 20 okt, 3, 17, 24 nov en 8 dec.

🕒 17.45 tot 20.30.

📍 Wijkcentrum de Kubiek  
Zwaluwstraat 1,  
3334 XN Zwijndrecht

### Informatie of aanmelden

Neem contact op met de trainers!

- Marisca van Gameren ☎ 06 508 64 315  
✉ Marisca.vanGameren@stzwijndrecht.nl
- Jolanda Bak ☎ 06 528 69 527  
✉ Jolanda.Bak@desocialebasis.nl