

Leren opkomen voor uw mening

Training in sociale vaardigheden

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2009
pavo 0748



Inleiding

Voelt u zich onzeker in contacten met anderen? Weet u zich niet goed een houding te geven in gezelschap? Weet u niet wat de beste manier is om iets te bespreken? Of heeft u moeite om voor uzelf op te komen? Dan is de training sociale vaardigheden misschien iets voor u. Tijdens de training leert u meerdere sociale vaardigheden. Hiermee bent u beter in staat om toekomstige problemen op te lossen of te voorkomen.

In deze folder leest u meer over deze training en hoe u zich kunt aanmelden.

Het programma

Het programma duurt acht weken. Iedere week is er een bijeenkomst die ongeveer twee uur duurt. De bijeenkomsten vinden plaats in het Albert Schweitzer ziekenhuis, locatie Amstelveen.

In een groep van maximaal acht personen leert u verschillende vaardigheden. Voor iedere deelnemer is het de eerste keer onwennig om in een groep aan sociale vaardigheden te werken. Zodra u elkaar wat beter leert kennen, verdwijnt dat gevoel vanzelf. U kunt veel van elkaar leren en elkaar verder helpen. In korte tijd leert u veel in een ontspannen sfeer. Het is belangrijk dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u voorbeelden te zien van de verschillende vaardigheden. Daarmee gaat iedereen oefenen. Het beste resultaat krijgt u als u gaat oefenen met situaties die u zelf moeilijk vindt.

informatie

Verschillende vaardigheden waarmee geoefend kan worden, zijn:

- luisteren;
- een praatje maken;
- iets bespreken;
- opkomen voor je mening;
- uiten van waardering;
- reageren op waardering;
- uiten van kwaadheid;
- reageren op kwaadheid;
- geven van kritiek.

Aan het einde van elke bijeenkomst krijgt u een huiswerkopdracht mee. De trainers bekijken samen met u welke situatie voor u geschikt is om thuis te oefenen.

Het huiswerk vormt het belangrijkste onderdeel van de training. Het gaat erom dat u in uw eigen omgeving de vaardigheid kan gebruiken.

Aanmelding

Uw huisarts of bedrijfsarts kan u aanmelden voor deze training. U heeft vervolgens een intakegesprek met een psycholoog of psychiater. Tijdens het intakegesprek bepaalt u samen met de psycholoog of psychiater of deze training geschikt is voor u. De kosten van deze training worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Tot slot

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

informatie