



## Cursus



# 'Opkomen voor jezelf'

Voor inwoners van gemeente Venray

Je bent in een winkel en iemand kruipt voor bij de kassa. Je wil er wel iets van zeggen, maar hoe pak je dat aan? Of je komt op een feestje waar je weinig mensen kent. Hoe knoop je dan een praatje aan? Wil je leren omgaan met deze situaties? Dan is de cursus 'Opkomen voor jezelf' misschien iets voor jou!

## Je leert in de cursus

- Een praatje maken
- Luisteren & vragen stellen
- Opkomen voor jouw mening
- Iets bespreken
- 'Nee' zeggen
- Omgaan met waardering
- Omgaan met kritiek
- Omgaan met boosheid
- Afscheid nemen

### Voor wie?

Voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking (LVB), vorm van autisme (ASS) of een niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

### Bijeenkomsten

De cursus heeft meerdere bijeenkomsten van elk 1,5 uur.

Meedoen is gratis

*We geven deze cursus samen met Synthese en Vincent van Gogh Instituut.*



**Kijk op onze website voor data, locaties en aanmelden**

[www.meedemeentgroep.nl/opkomenvoorjezelf](http://www.meedemeentgroep.nl/opkomenvoorjezelf)

Vragen? Bel naar 088 465 35 55