

# SAMZWEM CURSUS

## COMMUNICATIE MET GASTEN

Weerbaar zijn wil zeggen dat je authentiek jezelf kunt zijn. Het betekent dat je duidelijk je grenzen kunt aangeven en daar heb je de juiste communicatie bij nodig. Hoe ga je de confrontatie aan? Hoe geef en ontvang je kritiek? En hoe ga je om met negatieve gedachten die je blokkeren? Deze training weerbaarheid en communicatie is een psycho-fysieke training, wat betekent dat verbale en fysieke oefeningen elkaar afwisselen en aanvullen. Je leert om te gaan met grensoverschrijdende situaties en jezelf te beschermen door de juiste verbale nonverbale en fysieke technieken toe te passen. Roelof Tichelaar is auteur, docent weerbaarheid en heeft een praktijk voor geestelijke hulpverlening. Voor alle cursussen geldt dat we een 100% deelname verwachten, in theorie en praktijk.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

De cursus wordt gegeven door: Roelof Tichelaar  
Cursus-locatie: De Dolfijn  
Adres: Bentincksdijk 10, Hoogeveen  
Datum: donderdag 28 februari 2019  
Tijd: 9.00 – 12.00 uur of 13.00 – 16.00 uur  
Kosten: € 75,-

Voor opgave stuur een e-mail met je naw-gegevens, naam & locatie werkgever naar [i.kerssies@dewoldenhoogeveen.nl](mailto:i.kerssies@dewoldenhoogeveen.nl). Mocht niet uzelf maar uw werkgever de factuur voldoen dan ontvangen we hiervan graag de gegevens waaraan wij de factuur kunnen richten.