

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Interpersoonlijke effectiviteits- training



Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Ga je geregeld over jouw eigen grenzen en lukt het niet om dit patroon te doorbreken? Vind je het lastig om in sociale contacten of groepen jouw eigen mening vast te houden? Dan kan de Interpersoonlijke Effectiviteitstraining bij MET ggz Maastricht hulp bieden.

Inhoud van de groep

In de training kun je leren om op een gepaste, communicatief sterke en duidelijke manier voor jezelf op te komen.

Denk bijvoorbeeld aan grenzen leren aanvoelen en grenzen duidelijk stellen, leren weigeren en ‘nee’ zeggen. Ook sociale en communicatieve vaardigheden spelen hierbij een rol. Zo is het soms nodig dat je meer zelfvertrouwen en zelfwaardering krijgt, zodat je ook vindt dat je voor jezelf mag opkomen.

Mogelijk spelen belemmerende gedachten een rol: deze proberen we te ontdekken en te relativëren. Verder nemen we ook andere vaardigheden door, zoals een praatje maken en gaande houden, inbreken op lopende (groeps)gesprekken, leren omgaan met kritiek of feedback die je krijgt én deze leren te geven.

Werkwijze

In een groep van gemiddeld 10-12 deelnemers nemen we per sessie steeds een van deze vaardigheden door. Het zijn allemaal bouwstenen van assertiviteit.

In de sessies krijg je zowel korte theorie en uitleg als vele oefeningen. Hoewel het oefenen met vaardigheden centraal staat in de sessies, moeten de belangrijkste veranderingen plaatsvinden buiten de sessies om: in de thuissituatie.

Hoe meer er daar geoefend wordt, hoe groter de kans op blijvende veranderingen!

Deelnemen

Voor deelname is een verwijzing van jouw huisarts nodig. De behandeling kan zowel in de basis ggz als de specialistische ggz plaatsvinden. Als je al in behandeling bent bij MET ggz, kun je met jouw hulpverlener



bespreken of deelname aan de training passend is binnen jouw behandeltraject.

Praktische informatie

De groep vindt plaats op de hoofdlocatie Maastricht, Parallelweg 45-47. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen, vindt deze ongeveer 2 keer per jaar plaats. De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 90 minuten.

Vragen

Wil je meer informatie over deze training, neem dan contact op met MET ggz Maastricht via telefoonnummer 088 - 1156 801. Je kunt ook een kijkje nemen op www.metggz.nl.

met

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

april 2025

elkaar