

# Aanmeldformulier training 'Sociale Contacten'

**Naam:**

**Datum:**

**Handtekening:**

**Wij vragen u onderstaande vragen te beantwoorden en één of twee leerwensen te benoemen die u tijdens deze training (beter) wilt leren (toepassen). Uw leerwensen kunt u aangeven door onderstaande vragen te beantwoorden of door het invullen van de leerwensenlijst op de achterzijde van dit formulier. De leerwensenlijst kan een hulpmiddel zijn bij het invullen.**

**1. Ik meld me aan** (aankruisen wat van toepassing is, meerdere opties kunnen op u van toepassing zijn)

- Vanuit mijn eigen wens en op eigen initiatief
- Ik ontvang zorg van MET ggz
- Ik heb een leef zorg plan en ontvang een WMO arrangement van de gemeente
- Anders namelijk:

**2. Wat is op u van toepassing? Licht uw antwoord toe.**

1. Ik wil mijn kennis/vaardigheden verbeteren om mijn sociale contacten te verbeteren en/of uit te breiden, omdat:
2. Mijn sterke kanten in contact/relaties met anderen zijn:
3. a: Ik heb moeite met:  
  
b: Beschrijf een voorbeeld van de situatie waarmee u moeite heeft:
4. Wat ik graag (beter) zou willen kunnen na afloop van de training is:

## Aanmeldformulier training 'Sociale Contacten'

5 Kruis minimaal 1 en maximaal 3, voor u belangrijke leerwensen aan.	In welke mate bent u hiertoe in staat?		
	goed	matig	niet
Ik heb mijn eigen netwerk duidelijk voor ogen, in beeld gebracht.			
Ik heb eigen toekomstwensen en mogelijkheden m.b.t. netwerk in beeld gebracht.			
Ik weet welke vaardigheden ik nodig heb om mijn huidige contacten te verbeteren.			
Ik weet wat nodig is om gewenste wederkerige contacten te onderhouden/krijgen.			
Ik weet wat voor mij nodig is om nieuwe contacten te verkrijgen.			
Ik kan de meeste contactproblemen naar eigen wens en tevredenheid van anderen oplossen.			
Ik kan met regelmaat in het contact interesse tonen voor de ander.			
Ik kan met regelmaat begrip tonen voor de ander.			
Ik kan naar eigen tevredenheid opkomen voor mijn eigen mening.			
Ik kan met regelmaat complimenten geven en ontvangen.			
Ik kan zelfverzekerd een algemeen gesprek voeren over koetjes en kalfjes.			
Ik kan sociale media gebruiken en daarmee op een goede wijze sociale contacten onderhouden.			
Ik kan naar wens feedback geven en ontvangen.			
Ik heb kennis over (eigen toepassing van) verbale en non-verbale communicatie.			
Ik ben vaardig in het naar wens toepassen van verbale en non-verbale communicatie.			
Ik weet welke contact-hindernissen/beperkingen ik heb in relatie tot anderen.			
Ik heb strategieën (ontwikkeld) om eigen hindernissen/ beperkingen in het contact met anderen te omzeilen/beperken.			
Ik weet hoe ik mijn sterke sociale vaardigheden kan inzetten en het contact behoud/verkijs.			
Ik kan naar eigen wens en tot tevredenheid van anderen kritiek geven en/of kritiek ontvangen.			
Ik kan naar eigen wens en tot tevredenheid van anderen mijn grenzen aangeven.			
Ik kan meestal tot tevredenheid van een ander, zijn/haar grenzen accepteren.			
Ik kan in relatie(s) ook doelgericht voor een ander zorgen.			
Ik kan naar eigen wens en tot tevredenheid van relaties ook steun bieden aan een ander.			
Ik kan naar eigen wens voor mezelf zorgen in relatie tot anderen.			
Ik kan intimiteit bespreken met een ander.			
Ik weet welke contacten ik (mogelijk) wil beëindigen.			
Ik kan ongewenste contacten beëindigen.			
Ik kan overbelasting aangeven.			
Ik kan bij de ander aangeven wat voor mij onveilig voelt en/of onveiligheid aangeven.			
Ik kan steun vragen en doe dat ook als dat nodig is.			
Ik kan mezelf naar tevredenheid van mezelf en anderen lichamelijk verzorgd presenteren.			
Ik kan me zelf naar tevredenheid van mezelf en anderen, 'netjes' gekleed presenteren.			
Ik kan mezelf bij een eerste contact goed voorstellen.			
Ik kan naar eigen tevredenheid en met succes flirten met anderen.			
Ik kan in mijn contacten als dat nodig is mijn spanningen gepast voor de situatie uiten.			
Ik kan in mijn contacten, als dat nodig is, mijn onzekerheden uiten.			
Ik kan mijn mezelf positief presenteren en vertellen waar ik goed in ben of wat ik leuk vind.			
Ik kan, als ik dat wil, doelgericht toenadering zoeken met anderen.			
Ik kan genegenheid tonen in relaties en doe dat naar tevredenheid van mezelf en anderen.			
Ik kan een ander bedanken en doe dat naar tevredenheid van mezelf en anderen.			
<b>Eigen andere wensen, vul deze in op de voorzijde van dit formulier</b>			