

# Sociale vaardigheidstraining

## Informatiefolder

### **Wat zijn sociale vaardigheden**

Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die nodig zijn bij contacten met andere mensen. Voorbeelden van sociale vaardigheden zijn luisteren, een gesprek op gang houden, iemand een compliment geven, uw mening geven, iets weigeren, voor uw belangen opkomen en reageren op kritiek.

Assertiviteit is een belangrijk onderdeel van sociale vaardigheden. Het gaat hierbij om vaardigheden die te maken hebben met het opkomen voor uzelf en uw rechten, zonder daarbij de ander onnodig te kwetsen.

### **Wanneer komt u in aanmerking**

U komt voor de training in aanmerking als u problemen heeft bij het contact met anderen. Het contact verloopt bijvoorbeeld moeizaam doordat u:

- verlegen bent en het moeilijk vindt om een gesprekje met iemand te beginnen;
- het moeilijk vindt om een gesprek op gang te houden;
- te veel aan het woord bent waardoor uw gesprekspartner te weinig ruimte heeft;
- zich reacties van mensen te persoonlijk aantrekt;
- uw mening niet durft te geven of geen kritiek durft te uiten;
- wel voor uzelf durft op te komen, maar dat doet zonder rekening met anderen te houden. U schiet bijvoorbeeld meteen in de verdediging of wordt erg boos als een ander kritiek op u heeft.

### **Inhoud training**

Tijdens de sociale vaardigheidstraining leert u zich in allerlei situaties sociaal vaardiger en assertiever te gedragen. Het doel is dat u ander gedrag aanleert zodat u gemakkelijker met andere mensen omgaat. Om dit doel te bereiken leert u:

- de betekenis en toepassing van non-verbaal;
- om reacties van anderen beter te interpreteren;
- om verschillende soorten vragen te stellen aan uw gesprekspartner waardoor u een gesprek beter kunt beïnvloeden door bv. het gesprek te stoppen of een gesprek op gang te houden;
- om actief naar de ander te luisteren;

- hoe u uw emoties kunt uiten;
- voor uw eigen mening uit te komen;
- assertieve reacties geven; kritiek te geven en te ontvangen; waardering uit te drukken en te ontvangen; boosheid te uiten en er op te reageren.

Daarnaast is er tijdens de bijeenkomsten gelegenheid voor een open gesprek, waar ieder vrij kan inbrengen wat hij/zij wil. Dit kan iets zijn uit uw privé-leven, maar het kan ook gaan over dingen die er in de groep plaatsvinden. Eén van de belangrijkste kenmerken van deze groep is dat de deelnemers herkenning vinden bij meerdere groepsleden, maar ook verschillen. Dit geeft de mogelijkheid om waardevolle dingen over uzelf te leren. Zo kunt u uw eigen gevoelens en reacties beter leren begrijpen.

Het uitgangspunt van de training is dat u vaardigheden kunt leren door ze te oefenen. De nadruk ligt in de training daarom niet op praten of lezen over sociale vaardigheden, maar op het oefenen ervan. U oefent tijdens de bijeenkomsten én krijgt oefeningen mee als thuiswerk. Dit thuiswerk is erg belangrijk; hoe meer u iets doet wat u moeilijk vindt, hoe gemakkelijker het u af zal gaan. Het oefenen in een groep kan in het begin spannend zijn. Over het algemeen worden de oefeningen door deelnemers echter als heel waardevol geacht.

### **Gang van zaken tijdens de training**

U volgt de training in een gemengde groep van ongeveer acht deelnemers onder begeleiding van twee trainers. De bijeenkomsten bestaan uit het bespreken van het gedane thuiswerk. Daarna worden één of meer sociale vaardigheden behandeld en geoefend in rollenspelen. Vervolgens worden de thuiswerkopdrachten voor de volgende bijeenkomst besproken. Er vindt een tussentijdse evaluatie van de leerdoelen na ongeveer zes bijeenkomsten plaats. Aan het einde van de training wordt opnieuw geëvalueerd in hoeverre de leerdoelen behaald zijn, en wat eventueel een passend vervolg op de training is. Naar behoefte van de groep is er mogelijkheid voor een follow-up bijeenkomst ongeveer 2 maanden na afloop van de groep om te kijken of het goed blijft gaan.

### **Locatie en tijdsduur**

In totaal zijn er twaalf bijeenkomsten van anderhalf uur die wekelijks plaatsvinden, uitgezonderd schoolvakanties. De bijeenkomsten vinden plaats op de locatie Dieren (zie adres onderaan). Tijdens de eerste bijeenkomst wordt besproken wanneer de vakantie(s) zijn.

### **Aanmelding**

U kunt u zelf aanmelden via uw therapeut of een van de praktijkassistentes (telefoon: (0313) 416100). U wordt dan op de wachtlijst geplaatst. De training start twee maal per jaar. Tegen de tijd dat de training gaat starten krijgt u een oproep om op intakegesprek te komen voor de groep. Tijdens deze intake zal een van de trainers samen met u kijken of u inderdaad in aanmerking komt voor de training en samen met u doornemen wat u leerdoel (2 of 3 leerdoelen) voor de groep is (zijn). Verder kunt u terecht met vragen over de groep.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met een van de

Versie 2009

praktijkassistentes (telefoon: (0313) 416100) of uw eigen therapeut als u bij ons in behandeling bent.

Plaats: Psychologenpraktijk Bleijenberg  
Spankerenseweg 37  
6951 CE Dieren  
(0313) 416100

Aanvangsdatum:

Tijdstip:

Psychologen:

Donderdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur

Mw. M. de Wilde en Mw. N. Spaargaren