

# Liberman - Omgaan met sociale relaties

## Doel van de training

Het doel van deze training is het leren omgaan met sociale relaties zodat je meer vrienden maakt en je minder alleen voelt.

## Wat leer je tijdens de training?

- Je leert hoe u een gesprek met een ander kunt beginnen, voortzetten en afsluiten.
- Je leert hoe je een afspraak kunt maken om samen met iemand iets te gaan ondernemen.
- Je leert hoe je positieve en negatieve gevoelens ten opzichte van een ander kunt uiten en accepteren.
- Je leert terug te kijken op sociale relaties en besluiten te nemen over hoe je er in de toekomst mee verder wilt.

## Voor wie is de training bedoeld?

Iedereen die zijn of haar sociale vaardigheden wil verbeteren.

## Wat gaan we doen?

De training bestaat uit ongeveer 30 wekelijkse bijeenkomsten. De bijeenkomsten duren twee keer 45 minuten met een pauze van een kwartier. De training wordt geleid door twee trainers en er zijn ongeveer 10 deelnemers.

Tijdens een bijeenkomst:

- behandelen we theorie;
- kijken we naar voorbeelden op dvd;
- vullen we werkbladen;
- oefenen we vaardigheden;
- wisselen we ervaringen uit.

Je leert een methode van probleem oplossen en je krijgt opdrachten mee naar huis. Je ontvangt een werkboek met opdrachten en informatie. Aan het einde van de training ontvang je een certificaat.

## Kosten

Aan deze module zijn geen kosten verbonden. Je krijgt het gratis werkboek aan het begin van de module uitgereikt.

## Tijd en plaats

De training is één keer per week. De bijeenkomsten vinden plaats in Nijmegen. Je wordt hierover nader geïnformeerd na aanmelding.

## Aanmelding of meer informatie

Deze training wordt tijdelijk niet gegeven.

Voor informatie graag contact opnemen met:

Astrid Caminada, [a.caminada@propersona.nl](mailto:a.caminada@propersona.nl) of

Margreet kamp, [m.kamp@propersona.nl](mailto:m.kamp@propersona.nl)

t. (024) 343 65 20



*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg