

Bijlage 4.1 Voorbeeldbrief

Deze bijlage is te downloaden via www.kortdurendetherapie.nl.

Beste jongere (en ouders),

Je bent aangemeld voor de assertiviteitstraining **No prob, ik kom voor mezelf op!**

Wat kan je van de training verwachten?

In de training word je geholpen meer inzicht te krijgen in je klachten of problemen, en om vervolgens te kijken wat je daaraan kunt doen.

Naast het aanleren van (assertieve) basisvaardigheden is er speciale aandacht voor leren van elkaar, de verhouding tussen denken, voelen en gedrag, assertief leren weigeren, assertief je mening geven, probleemoplossende vaardigheden, en assertief omgaan met pesterijen en kritiek.

De inhoud van de training ziet er als volgt uit:

Sessie 1: Assertief kennismaken

Sessie 2: Het PrOP-model en ik

Sessie 3: Leren van assertieve anderen

Sessie 4: Assertief denken

Sessie 5: Assertief je mening geven en weigeren

Sessie 6: Assertief waardering en kritiek geven en ontvangen

Sessie 7: Assertief reageren op pesten

Sessie 8: Assertief problemen oplossen

Sessie 9: Assertief blijven

Sessie 10: Assertief afscheid nemen

Werkwijze

Je neemt deel aan een groep van 6 tot maximaal 8 groepsgenoten. In de training wordt gebruikgemaakt van instructies, groepsgesprekken, rollenspellen en wekelijkse oefeningen.

Samenwerking met de ouders

Belangstelling en ondersteuning van je ouders is belangrijk, zodat de leerstof uit de training ook kan worden geoefend in je dagelijkse leefwereld.

We nodigen daarom je ouders eenmalig uit voor een ouderbijeenkomst. Hierin zal voornamelijk aandacht besteed worden aan de theoretische basis van de training, het groepsfunctioneren en zullen ook adviezen gegeven worden.

Datum oudersessie:

.....

Data sessies voor de jongeren:

.....

We vinden het belangrijk dat je elke sessie aanwezig bent. Indien je toch verhinderd bent om te komen, wil je dan het secretariaat op voorhand op de hoogte stellen?

Wij zijn te bereiken op het volgende nummer:.....

Kosten

Het werkboek moet worden aangeschaft en kost euro.

Locatie

.....

Wij kijken alvast uit naar de start van de training.

Tot dan!

Met vriendelijke groeten,

[Namen de trainers]