



# TCV-Training communicatief vaardig

## Aan de slag met communicatieve vaardigheden

Communicatieve vaardigheden bepalen hoe je met anderen omgaat. Voor de een gaat contact leggen met anderen vaak vanzelf, terwijl het voor de ander soms minder makkelijk is. In het omgaan met anderen kom je regelmatig situaties tegen die om bepaalde vaardigheden vragen.

### Wat zijn communicatieve vaardigheden?

Communicatieve vaardigheden helpen je om effectief met anderen om te gaan.

Enkele voorbeelden zijn:

- **Contact leggen:** Hoe je een gesprek begint en een verbinding maakt met anderen.
- **Actief luisteren:** Hoe je laat zien dat je aandacht hebt en begrijpt wat de ander zegt.
- **Je gedachten en gevoelens delen:** Hoe je op een duidelijke, eerlijke en respectvolle manier je mening en emoties uitdrukt.

## **Ervaar jij spanning in het contact met anderen?**

Ben je verlegen of juist heel aanwezig?

Voel je je vaak buitengesloten of onzeker in gesprekken?

Dan is de *Training communicatief vaardig* wellicht iets voor jou. Deze training helpt je om je sociale vaardigheden te verbeteren en de spanning die je voelt in gesprekken te verminderen.

## **Wat kun je verwachten?**

In de groep oefen je met verschillende communicatietechnieken en -vaardigheden.

We besteden aandacht aan sociale vaardigheden zoals:

- luisteren en complimenten geven
- emoties herkennen en begrijpen
- nee zeggen en omgaan met kritiek
- conflicten oplossen en je gevoelens uiten

Door te oefenen met deze vaardigheden, leer je beter om te gaan met sociale situaties en kun je op een prettige manier aansluiting vinden bij anderen.

Daarnaast werk je met online modules. Thuis kun je de technieken die je hebt geleerd in de praktijk brengen en verder oefenen.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2,5 uur

Aantal bijeenkomsten: 8

Materialen: Je krijgt online modules en een werkboek.

## **Wil je deelnemen of meer informatie?**

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Heb je vragen of wil je meer weten? Neem dan gerust contact op met ons via [trainingen@ggze.nl](mailto:trainingen@ggze.nl).

*Training communicatief vaardig* is een product van GGzE



**GGzE**

[www.ggze.nl](http://www.ggze.nl)