

LUSTER

Zelfzekerheid is geen karaktereigenschap die je hebt of niet hebt. Zelfzekerheid is een manier van je te gedragen. Dit praktijkboekje is voor iedereen die zich in sommige situaties nog zelfzekerder wil gedragen. Eerst werken we aan de basisvaardigheden: waar kan je op letten om zelfzeker over te komen en hoe kan je zelfzeker denken. Dan trainen we situationele vaardigheden: omgaan met afwijzing, durven weigeren, opkomen voor je mening, gesprekken aanknopen, feedback geven... Dit is een no-nonsense-doeboekje, waarin de nadruk ligt op het aanleren van concrete vaardigheden.

Wilfried Van Craen is cognitief gedragstherapeut en seksuoloog. Hij verzorgt al meer dan dertig jaar assertiviteitstrainingen. Van Craen heeft een privépraktijk en is opleider en docent in de psychomedische sector. Hij is ook de auteur van negen boeken over praktische psychologie.

ISBN 978 94 6058 069 7



9 789460 580697

DE ESSENTIE

Zekerder van jezelf

DE ESSENTIE

Zekerder *van* jezelf

Wilfried
Van Craen

E