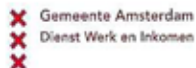


### ***Empowerment is:***

- eigen kwaliteiten ontdekken
- anderen ontmoeten
- ervaringen uitwisselen
- elkaar vooruit helpen
- invloed op je eigen situatie uitoefenen
- daadkracht ontwikkelen

### ***Assertiviteit is:***

- opkomen voor jezelf
- je eigen mening geven
- je gevoel uiten
- nee durven zeggen
- aanpassen aan assertievere cultuur
- goed reageren op anderen
- ja zeggen tegen nieuwe mogelijkheden



Nieuwe Kansen Nieuw West

Pieter Calandlaan 1

Postbus 2010

1000 CA AMSTERDAM

Tel. (020) 798 9186 of (020) 798 9213

[www.nieuwekansen.org](http://www.nieuwekansen.org)



## ***Empowerment / Assertiviteit***

***Trainingen voor:***

***Allochtone vrouwen in Amsterdam  
Nieuw-West die vooruit willen***

### ***Nieuwe Kansen Nieuw West***

is een project van de stadsdelen in Amsterdam Nieuw-West.

Dit project stelt geld beschikbaar voor activiteiten in de drie stadsdelen Slotervaart, Osdorp en Geuzenveld/Slotermeer.

Voorbeelden zijn: conversatieles Nederlands, bewegingsles, computerles en oriëntatiecursussen.

Door deel te nemen aan een activiteit buitenshuis kunnen de deelnemers zich ontwikkelen tot actieve burgers in de Nederlandse samenleving.

### ***Trainingen Empowerment/ Assertiviteit***

Deze cursus wordt gehouden in de drie stadsdelen: Slotervaart, Osdorp en Geuzenveld/Slotermeer.

De training bestaat uit twaalf bijeenkomsten.

Na afloop van de training heeft u geleerd om keuzes uit uw verleden een plek te geven zodat u de toekomst kunt realiseren die u wenst en waar u zich gelukkig bij voelt. U zult trots zijn op u zelf en wat u hebt bereikt maar nog trotser op wat u nog zult bereiken. U hebt vertrouwen in uw eigen mogelijkheden en weet zó goed wat u wil dat u zich niet door anderen laat ontmoedigen. Obstakels en belemmeringen weet u aan te pakken en zijn voor u geen reden meer om uw droom niet te volgen.

### ***Wat is Empowerment***

Bij Empowerment gaat het om 'versterking van de eigen kracht'. In de training wordt als eerste de vraag gesteld: wie ben ik en wat zijn mijn sterke kanten? Daarna volgt er een onderzoek naar manieren om de eigen sterke eigenschappen zo goed mogelijk te gaan gebruiken. Hierbij speelt de omgeving ook een rol. Welke invloed oefenen anderen uit op je eigen ontplooiing?

### ***Wat is Assertiviteit***

Bij Assertiviteit leren de deelnemers om hun persoonlijke wensen en ideeën te uiten.

In de Nederlandse samenleving komen mensen heel makkelijk voor hun mening uit. Zijn heel direct. In andere culturen is dat lang niet altijd zo. Hoe leer je – als je niet gewend bent om heel direct te zeggen wat je denkt en voelt – om beter op te komen voor jezelf?

### ***Voor wie is de cursus bedoeld?***

De cursus is bedoeld voor alle allochtone vrouwen in Amsterdam Nieuw-West die graag buitenshuis actief willen worden en de baas over hun eigen leven willen worden. Schooldiploma's zijn niet belangrijk, wel moeten zij voldoende Nederlands spreken om de cursus succesvol af te ronden

### ***Informatiebijeenkomst***

Op **donderdag 22 maart** a.s. komen medewerkers van Talent Connection en Nieuwe Kansen Nieuw West u informeren over de training Empowerment/ Assertiviteit.

Inloop om 9.00 uur de bijeenkomst start om 9.30 uur en duurt tot 10.30.

Als uw belangstelling is gewekt voor deze training kunt u na de informatieronde een intakegesprek voeren met één van deze medewerkers of een afspraak maken voor een intakegesprek. Een intakegesprek duurt ongeveer een half uur.

Locatie:  
Stadsdeelkantoor Geuzenveld  
Raadzaal  
Plein '40 - '45 nr. 1  
1064 SW Amsterdam  
Telefoon: (020) 898 8000