

Assertiviteitstraining



Dagelijks functioneren



Meedoen



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van Leven



Mentaal welbevinden



Zingeving

1 Wat is het?

Een praktische training, waarbij vaardigheden worden geoefend die het zelfvertrouwen vergroten. De aanpak is persoonlijk en groepsgericht

2 Voor wie?

Voor alle volwassen inwoners van de gemeente Westerkwartier.

3 Wat kunnen we doen?

Deze training is erop gericht om de inwoner bewust te maken van de eigen waarden, grenzen en behoeftes. De deelnemer leert grenzen aan te geven op een manier die past bij hem of haar, rekening houdend met de ander.

De deelnemers leren van elkaar, ervaren direct hoe anderen op hen reageren en hoe zij op die ander reageren. De theorie die we bespreken ondersteunt de praktische oefening.

4 Hoe doen we dat?

De training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten. Tijdens de training werken we met de volgende thema's:

- contact maken;
- veiligheid;
- ruimte innemen;
- kritiek en waardering geven en ontvangen;
- grenzen stellen;
- 'nee' leren zeggen;
- emoties voelen en verwoorden.

5

Wil je contact met ons opnemen?

Wil je meer weten, bel dan met (0594) 745 620 of kijk op www.sociaalwerkdeschans.nl.



Een praktische training voor meer zelfvertrouwen



sociaal werk
de schans
Onderdeel van Tintengroep