



Training 'Eigen kracht'

Sterker in het leven staan!

Wil je sterker in het leven staan? Het maatschappelijk werk van de STMR organiseert samen met Stichting Kompas de training 'Eigen kracht'. Deze training is bedoeld voor vrouwen en mannen die meer zelfvertrouwen willen krijgen, positiever willen denken en hun eigen kracht willen versterken. Tijdens deze bijeenkomsten komt o.a. aan de orde:

- Zelfvertrouwen, zelfwaardering en positief denken
- Opkomen voor jezelf/ grenzen aangeven
- Omgaan met complimenten en kritiek
- Zorgen en piekeren doorbreken en problemen oplossen
- Zelf kiezen, richting geven aan je leven
- Ergens op af durven stappen, initiatief nemen, plannen maken
- Eigen kracht ervaren
- Vragen en behoeften van deelnemers

Er wordt gewerkt met oefeningen, uitwisseling, informatie en gesprek. Een redelijke beheersing van de Nederlandse taal is belangrijk.

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten en wordt gegeven door een maatschappelijk werkster van de STMR. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Data en tijd: worden nog bekend gemaakt

Voor aanmelden en/of verdere vragen kun je terecht bij:

Joke Verkuijlen: kompassjokeverkuijlen@upcmail.nl of 06-44614237

Plaats: Stichting Kompas, De Brede school de Waluwe (Portage) Zaltbommel
Ingang Prins Bernardweg, via de speelplaats.

info@kompasbommelerwaard.nl www.kompasbommelerwaard.nl.