

ZELFVERTROUWEN EN WEERBAARHEID!

Een training voor vrouwen uit alle culturen



Wil je meer zelfvertrouwen hebben? Minder piekeren? Meer durven? Dan is deze training iets voor jou!

We gaan oefenen met: hoe zeg ik wat ik wil, hoe geef ik mijn mening, eigen keuzes maken, nee durven zeggen, mezelf presenteren, positief denken en ontspannen.

De training heeft 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. We doen veel oefeningen en opdrachten met elkaar.

De trainers zijn: Malika Hajar en Donata Verheugd van STMR.

Wanneer: donderdag 19 en 26 september, 3, 10, 24, 31 oktober en 7 november.

Tijd: Van 9:30 uur tot 11:00 uur. Inloop vanaf 9 uur

Waar: Stichting Kompas, Brede School de Waluwe, Portage Zaltbommel

Aanmelden: Hakima Makhloufi: makhloufi@hotmail.com / 06-36541486

Deelname is gratis. Heb je interesse? Meld je aan!

