

Weerbaarheidstraining

voor vrouwen die willen leren grenzen te stellen, minder snel in paniek te raken of beter voor zichzelf op te komen na ervaring met grensoverschrijdend gedrag of geweld.



Sterk

NOORD

Wanneer: 8 maart 2018 - 7 juni 2018 (12x)
Donderdagochtend 9.15 - 11.45 uur
In: Huis van de Wijk 'De Banne', Bezaanijchtplein 247, 1034 CR A'dam

Wat: **Training + Groepsgesprek**
Tijdens de training (1,5 uur) doen we oefeningen om je krachtiger te voelen, zowel lichamelijk als geestelijk, te leren ontspannen, grenzen te stellen en jezelf te leren beschermen als iemand je vastpakt of bedreigt. Na de oefeningen is er een groepsgesprek (1 uur).
Thema's die besproken worden: nee leren zeggen, eigenwaarde en zelfvertrouwen, omgaan met angst en woede, omgaan met conflicten, zorgen voor je eigen veiligheid, beter omgaan met spanning, vertrouwen op je eigen gevoel en opkomen voor je rechten.
Tip: Het is prettig om kleren en schoenen aan te doen waarmee je goed kan bewegen. Je hoeft niet sportief te zijn.

Wie: Marieke Jansen, maatschappelijk werker, Doras
Pyrha Singerling, docent weerbaarheid, Blijf Groep

Aanmelden bij: Marieke Jansen, Doras Mail: m.jansen@doras.nl
Tel: 06-82216660 of 020-2359598

Kosten: Gratis, vrijwillige bijdrage van maximaal € 20,00

Deze cursus wordt u aangeboden door Doras en Blijf Groep

Blijf groep
Thuis in
huiselijk
geweld

 **Doras**
MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING