

Training 'Staan in je Kracht'

Sterk Papendrecht



Woensdag 5 april 2023 van 09:30 tot 12:00 uur

Afgelopen



De Spil Papendrecht

Stellingmolen 184, Papendrecht, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 31 mei 2023

Training 'Staan in je Kracht'

Iedereen bezit van nature eigen kracht, hoe leer je die van jou kennen of hoe pak je die weer op na een moeilijke periode.

Aan de hand van theorie -en praktijklessen, invuloefeningen, groepsgesprekken en zelfreflectie krijg je handvatten aangereikt om steeds meer in je eigen kracht te komen staan.

Hierbij gaat het onder meer om:

- bewustwording van jouw sterke en zwakke eigenschappen t.a.v. een door jou te bepalen onderwerp, zoals wonen, werk, relaties,
- analyse van je zelfbeeld en versterking van je zelfvertrouwen ,
- uitbreiding van sociale en communicatieve vaardigheden,
- in kaart brengen van doelen, vaardigheden, interesses en ervaring
- vergroten van het persoonlijk netwerk.

De training 'Staan in je kracht' is vooral een heel praktische training, gericht op je eigen situatie. De training wordt in 8 bijeenkomsten gegeven door een professionele trainer in samenwerking met een ervaringsdeskundige. Het is een groepstraining voor 8 tot 10 deelnemers. Ervaringen uitwisselen met anderen heeft een positief effect op dit proces. Je krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden.

Locatie: De Spil, Stellingmolen 184, Papendrecht

Eerste bijeenkomst: 5 april 2023

De training is op woensdagochtend van 9:30 tot 12:00 uur

Alle trainingsdata:

5, 12, 19, 26 april

10, 17, 24, 31 mei

Vakantie: 3 mei

Deelname is voor inwoners van Papendrecht en is gratis. AANMELDEN VERPLICHT.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je je aanmelden? Mail dan je telefoonnummer naar Lieke Wouters, lieke.wouters@desocialebasis.nl, en je wordt zo spoedig mogelijk gebeld. Zelf bellen kan ook: 06 27 20 92 19

Wijk

Molenvliet

Thema

[illegible]