



Staan in je kracht

*Start woensdag 5 okt 2022/09.30
tot 12.00 uur/ De Spil,
Stellingmolen 184 in Papendrecht*

'Iedereen bezit van nature eigen kracht, hoe leer je die van jou kennen of hoe pak je die weer op na een moeilijk 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 en/of 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.

Data:

5/ 12/19 oktober, 2/9/16/23/30 november 2022

**Aanmelden? Bel Lieke Wouters van Sterk Papendrecht
via 06- 27 20 92 19
of stuur een mailtje naar lieke.wouters@desocialebasis.nl**