



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.

Praktische training in kleine groep

'Staan in je kracht' is vooral een heel praktische training, gericht op je eigen situatie. Het is een groepstraining voor 6-8 deelnemers. Je krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Ervaringen uitwisselen met anderen heeft een positief effect op jouw proces. De 8 bijeenkomsten worden gegeven door een professionele trainer van De Sociale Basis in samenwerking met een ervaringswerker.

Voor wie?

De training is voor inwoners uit de gemeente Molenlanden en wordt in Molenlanden gegeven. Deelname is gratis.

"Ik denk dat ik zekerder geworden ben door de training, door hoe veilig de groep was en de trainers mij dat lieten voelen"

"Samen zijn met gelijkgestemden gaf mij moed om door te pakken"

Meer informatie en aanmelden

Wil je meer weten over de training of aanmelden?

Neem dan contact op met Renske Boog, mail naar renske.boog@desocialebasis.nl of bel: 06 - 11 00 10 81. Kijk ook op www.molenlanden.nl/training-staan-je-kracht voor meer informatie over startdata. Of scan de QR code.

