

Hier sta ik!

Hier sta ik! is een weerbaarheidstraining waarin je leert om voor jezelf op te komen. Of NEE te zeggen. Meer zelfvertrouwen te krijgen. Je niet omver te laten praten, maar te blijven staan.

In de **Hier sta ik!** training werken we met sport en spel oefeningen. En er wordt gewerkt met rollenspelen die je helpen om te oefenen met thuissituaties vanuit je eigen leefomgeving. De training is in groepsverband.

De thema's die behandeld worden zijn:

Houding leren aannemen

Herkennen van emoties en hoe daar mee om te gaan

Bewust zijn van eigen grenzen en die kunnen aangeven

Zelfbeeld

Meningen kunnen en durven geven

Kwaliteiten herkennen van jezelf. Weten waar je goed in bent en durven uitkomen waar je trots op bent.

Start van de training: elk voor- en najaar of op aanvraag voor een groep.

Voor meer info mail of bel.

Tijden: 19.00 uur – 20.30 uur

Locatie: afwisselend in Rosmalen of Vught.

Als je mee wilt doen dan is het fijn als je al enigszins weet wat je wilt leren, bijvoorbeeld sociale vaardigheden om grenzen aan te leren geven en de daarbij passende houding. De fysieke verdedigingstechnieken om cursisten in hun kracht te zetten komen ook aan bod.

Neem contact op voor meer informatie als je geïnteresseerd bent met Sabine van Grinsven



www.hier-sta-ik.nl

info@hier-sta-ik.nl

Mobiel 06-33096465