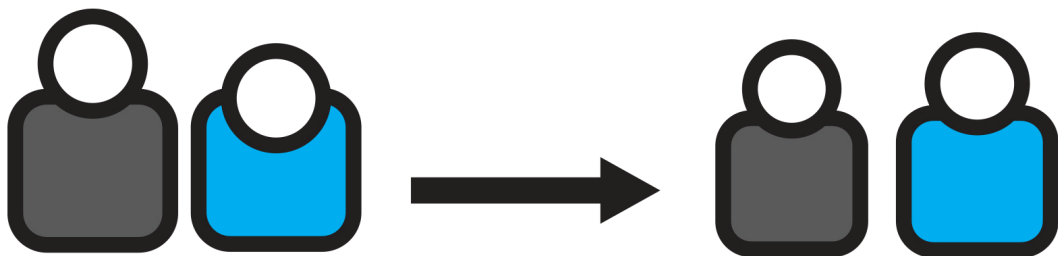


Beter opkomen voor jezelf

Weerbaarheidstraining voor volwassenen



Vind je het moeilijk 'nee' te zeggen? Zou je beter voor jezelf willen opkomen? Wil je leren om goed om te gaan met kritiek? Kom dat dan oefenen tijdens een weerbaarheidstraining van Sociaal Team Gouda.

Soms is het lastig om goed voor jezelf op te komen. Bijvoorbeeld als iemand je wil overhalen om iets te doen wat jij niet wilt. Zoals geld uitlenen of meegaan naar een feestje. Of misschien voel jij je wel eens onveilig op straat. In deze training leer je hoe je voor jezelf kunt opkomen en hoe je duidelijk 'nee' zegt.

Wat gaan we doen?

- Werken aan je lichaamshouding
- Contact maken
- Nee zeggen
- Je mening geven

Hoe?

- Door te oefenen met elkaar
- Door te kijken naar jezelf



Voor wie?

De bijeenkomsten zijn voor mensen die soms wat meer tijd nodig hebben om iets te leren.

Wanneer?

Sociaal Team Gouda start met de weerbaarheidstraining zodra er genoeg aanmeldingen zijn. Afhankelijk van de aanmeldingen is de training overdag of 's avonds.

Waar?

De training geven we in het pand van Kwadraad, Boelekade 1 in Gouda.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

Meer informatie en inschrijven

Wil je meer informatie over deze training of wil je je direct inschrijven? Neem contact op met Maria van den Broek of Anke Duijm via telefoon (088) 900 43 21 of 06 46 71 19 29 (Anke) of 06 46 27 88 26 (Maria) of e-mail a.duijm@sociaalteamgouda.nl of m.vandenbroek@sociaalteamgouda.nl.

Sociaal Team Gouda

Sociaal Team Gouda is er voor jou en je omgeving als je behoefte hebt aan ondersteuning. Je kunt bij ons terecht met alle vragen waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt. Bijvoorbeeld over je werk, inkomsten, wonen, zorg, gezondheid, mantelzorg, dagbesteding, je gezin of je relatie. We helpen je graag op weg.

Wij richten ons op volwassenen. Heb je een vraag over een kind of jongere? Neem dan contact op met CJG / Sociaal Team Jeugd.