

Cursus sociale weerbaarheid

Voor volwassenen

Het kan zijn dat je soms iets doet wat je eigenlijk niet wilt.

Dat je moeilijk je grenzen kunt aangeven of dat je je onzeker voelt.

Opkomen voor jezelf is niet altijd even gemakkelijk:

'Hoe leer je 'nee' zeggen??'



Voor wie is de cursus bedoeld?

Voor mensen vanaf de leeftijd van 18 jaar die moeilijk lerend zijn en meer voor zichzelf willen leren opkomen.

Een cursus waarin je leert op te komen voor jezelf!

Dit leer je door:

- Te praten met andere deelnemers.
- Te oefenen en rollenspellen te spelen.
- Thuisopdrachten te maken.

In de cursus ontmoet je mensen die het ook wel eens moeilijk vinden om 'nee' te zeggen.

Welke onderwerpen komen tijdens de training aan bod?

- Kennis maken met elkaar en je veilig voelen in de groep.
- Op je houding letten en je lijf (leren) kennen.
- Grenzen voelen en aangeven.
- Keuzes leren maken.
- Iets durven zeggen.
- Omgaan met kritiek.

Dus kom en doe mee!?

Waar en wanneer

De cursus wordt gegeven op het kantoor van MEE Brabant Noord in de gemeente Oosterhout.

De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten.

Data: donderdag 16, 30 maart, 6,13, 20 april, 4 mei en 8 juni.

(18.45-20.15u)

Kosten

Aan deze cursus zijn geen kosten verbonden.



Interesse of heb je nog vragen?

- Dan kun je bellen naar MEE Brabant Noord. Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 op telefoonnummer: 0416 67 55 00.
- Even bij ons binnenlopen kan ook:
Dillehof 71,
4907 BG Oosterhout
- Of mail je vraag naar:
Servicebureau.bn@meeplus.nl