



GRATIS
groepstraining,
nu ook in
Groesbeek!

Stap Vooruit.

Met meer zelfvertrouwen je problemen te lijf

Voor alle inwoners van de gemeente Berg en Dal

Heb je weleens negatieve gedachten? Voel jij je weleens alleen? Heb je moeite om je grenzen aan te geven? Loop je daardoor steeds tegen dezelfde problemen aan? Het kan lastig zijn om dit in je eentje te doorbreken. Met de training Stap Vooruit leer je met meer zelfvertrouwen met dit soort situaties om te gaan.

Wat is Stap Vooruit?

Stap Vooruit is een laagdrempelige, effectieve training waarbij je in een groep werkt aan je zelfvertrouwen, weerbaarheid, bewustwording en probleemoplossende vaardigheden. De deelnemers bepalen zelf aan welke doelen ze willen werken. Het kan erg prettig en helpend zijn om onder professionele begeleiding te praten, iets te oefenen, van elkaar te leren en tot oplossingen te komen.

Welke thema's komen aan bod?

- Minder piekeren of negatieve gedachten hebben;
- Je eigen mening durven geven;
- Gebruik maken van steun uit je omgeving;
- Geloven in je eigen kunnen;
- Ontspannen.

Voor wie?

De training is voor alle inwoners van de gemeente Berg en Dal, vanaf 18 jaar. We werken in groepjes van 5-8 deelnemers.

Waar?

De training vindt plaats in de grote vergaderzaal (eerste verdieping) van gezondheidscentrum Op de Paap, Op de Paap 2, 6562AL in Groesbeek.

Wanneer?

De kennismaking vindt plaats in kleine groepjes op 2 en 9 oktober van 10.00 uur tot 11.00 uur.

De bijeenkomsten vinden plaats van 10.00 uur tot 12.00 uur op de volgende donderdagen:

- 23 en 30 oktober
- 6, 13, 20 en 27 november
- 4 december.

Meer informatie en aanmelden

De groep wordt gegeven door Pieter-Jan Landsheer-Kock en Anke Meesters van Sterker sociaal werk. Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met Pieter-Jan: **amwbergendal@sterker.nl** of **06-34000283**.