

Stap Vooruit!



Training

Met meer zelfvertrouwen
je problemen te lijf

sterker

sociaal werk
Swon en NIM zijn samen

Heb je moeite om je grenzen aan te geven? Loop je daardoor steeds tegen dezelfde problemen aan? Bijvoorbeeld qua financiën, in relaties of in je contacten met anderen? 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 en je weg te vinden naar oplossingen.

Wat is Stap Vooruit?

Stap Vooruit is een laagdrempelige, maar effectieve training waarbij je in een groep werkt aan je zelfvertrouwen, weerbaarheid, bewustwording en probleemoplossende vaardigheden.

De groep draagt zelf de onderwerpen aan. Het kan erg prettig en helpend zijn om onder begeleiding van een professional met een aantal mensen te praten over een thema, iets te oefenen, van elkaar te leren en tot oplossingen te komen. Vaak is een intensief hulpverleningstraject dan helemaal niet nodig en kun je daarna zelf weer verder.

Welke thema's kunnen aan bod komen?

- minder piekeren of negatieve gedachten hebben;
- je eigen mening durven geven;

- gebruik maken van steun uit je omgeving;
- geloven in eigen kunnen;
- ontspannen.

Voor wie: iedereen vanaf 18 jaar die op een laagdrempelige manier wil werken aan zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen.

circa 8 deelnemers per groep

Hoe vaak: 5 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: deelname is gratis

Waar: regelmatig op diverse locaties in de gemeenten Nijmegen, Beuningen en Berg en Dal

Informatie of aanmelding:

telefoon **06 - 34 000 437**

telefoon **088 - 00 11 333**

Of mail naar **info@sterker.nl**