



Jouw grens als vertrekpunt!

Weerbaarheidstraining

In 2022 zijn we gestart met een weerbaarheidstraining, op maat ontwikkeld. De weerbaarheidstraining wordt drie keer per jaar gegeven, in februari, mei en september.

Tijdens deze training neem je jouw grens als vertrekpunt. Denk hierbij aan:

- voor jezelf op kunnen komen;
- vanuit jezelf kunnen spreken;
- over nee durven zeggen;
- over grenzen voelen, tonen én uitspreken;
- over geïrriteerdheid en boosheid;
- over jezelf als vertrekpunt kunnen nemen.

Verschillende onderwerpen komen aan bod. Jouw grens is een belangrijk onderdeel gedurende de training.

In twee lessen gaan we ook fysiek met weerbaarheid aan de slag. Je hoeft niet sportief te zijn om mee te kunnen doen. Contact, zelf-beheersing en uiten van emoties staan hierbij centraal.

Over sommige dingen moet je niet schrijven en lezen, maar gewoon doen en ervaren. Ongeveer 80% van de training bestaat uit actief oefenen.

Wij gaan je graag helpen tijdens 8 wekelijkse bijeenkomsten.

Waar:
Delft, Schiedam en Naaldwijk

Wanneer:
start februari, mei en september

Programma:
8 bijeenkomsten van 2,5 uur

Aanmelden:
TrainingenHA@gmail.com
Vermeld in het onderwerp
'weerbaarheid'

Informatie:
Herstelacademie
06 23 94 06 78
herstelacademie@ggz-delfland.nl

Reviews

“Ik heb veel waardevolle trainingen gehad, maar voor mij is dit de essentie van waarom het kan botsen tussen mensen. Dit verklaart veel miscommunicatie, ongeacht type relatie”

“Tijdens de werkvorm keek ik in de spiegel. Dit was zo confronterend. Ik zag ineens wat ik altijd deed. En ik maar denken dat ik niet voor mezelf kon opkomen, blijkt dat voor mezelf uitkomen al een hele kluit! Er komt zeker een stoel 1 in mijn huis.”

“Ik heb nog nooit zo’n compleet en simpel model gezien wat agressie weergeeft en het divers gedrag vanuit waarlijke kracht of (on)macht uitlegt. Dat is voor mij de essentie van dit model en deze dag”

“Het model zette een deel van mijn binnenwereld voor mijn neus. Een deel wat ik iedere dag leef, maar waar ik niets van begreep. Leuk was het niet, helpend wel”

“Ik heb ontdekt dat een gezonde agressiehuishouding niet voor iedereen als wenselijk wordt gezien, wat me eigenlijk heel erg frustrert. Om hier mee om te gaan plak ik dan maar ‘verbeter de wereld, begin bij jezelf’ op.”

“Toen ik dit model zag wist ik direct dat het impact zou hebben op mijzelf en mijn omgeving. Nu ik dit eenmaal weet, kan je mezelf niet meer ontkennen en wil ik alleen maar meer over mezelf ontdekken.”