

Kracht in jezelf

Geel • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die assertiever en sterker wil worden. Voor wie nee zeggen moeilijk is en op een sterkere en evenwaardige manier contact wil maken met anderen.

Voorbeelden

- Ik zet mezelf vaak op de tweede plaats en heb dan spijt dat ik niet durf te zeggen wat ik echt wil.
- Ik twijfel of ik wel goed genoeg ben voor anderen en krijg hierdoor vlug sombere gedachten.

Wat?

'Kracht in jezelf' is een begeleidingsgroep waarin je voor jezelf leert opkomen op een assertieve manier. Deze zesdelige reeks is een boost voor je zelfvertrouwen, sociale relaties en daadkracht.

Hoe?

Tijdens de zes sessie komen volgende vragen en uitdagingen aan bod

- Vragen kunnen en durven stellen
- Wat heb ik nodig om me veilig te voelen?
- Nee leren zeggen en iets durven weigeren
- Oefenen in lichaamstaal
- Zelfbeeld/lichaamsbewustzijn: Wie ben ik? Hoe kijk ik naar mezelf? Hoe kijken anderen naar mij?
- Opkomen voor jezelf
- Ik-boodschappen geven
- Omgaan met kritiek en complimenten
- Leren samenwerken en omgaan met conflicten
- Vlot sociale contacten aangaan.

Zowel ervaringsgerichte als creatieve methodieken komen aan bod. Verder is er ook aandacht voor terugkoppeling naar de alledaagse leefsituatie.

Na elke sessie krijg je een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject. Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.



Inschrijven?

Via **groepsbegeleiding@cawdekempen.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of telefonisch (**0800 13 500**).

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op.

Het volgende komt dan aan bod

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op donderdagvoormiddag van 10u-12u30

Data

05/12/24	09/01/25
12/12/24	16/01/25
19/12/24	23/01/25