

MET LEF!!

ZELFVERZEKERD IN CONTACT MET ANDEREN

Elke dag kom je mensen tegen: op het werk, op een feestje, bij het sporten of in de winkel. Familieleden, vrienden en totale vreemden. Als je je bij deze ontmoetingen gespannen, onzeker of zelfs angstig voelt, kan het aanknopen van een gesprek, of het geven van een mening lastig zijn. Deze gevoelens kunnen een reden zijn om situaties waarin je 'sociaal moet zijn' zoveel mogelijk te vermijden. Als dit voor jou geldt dan kan de training 'Met Lef!' je helpen om daarin verandering te brengen.

In deze training leer je:

- Met angst en onzekerheid om te gaan
- Vaardigheden zoals het aanknopen of het beëindigen van een gesprek
- Negatieve gedachten (over jezelf) om te buigen naar positieve gedachten

Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De rol die gedachten spelen in sociale situaties
- Zelfvertrouwen en onzekerheid
- Sociale vaardigheden
- Omgaan met moeilijke situaties

In de training is veel ruimte voor uitwisseling en oefening

PRAKTISCHE INFORMATIE

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkom-moment. Een groep bestaat uit 6 tot 10 personen. Het overzicht van startdata en locaties kun je vinden op www.branchnbloom.nl. De kosten voor deelname bedragen €275, inclusief trainingsmateriaal, koffie en thee. In sommige gevallen wordt (een deel) van de kosten vergoed door werkgever of zorgverzekeraar. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar of P&O-functionaris.

NOG VRAGEN OF WIL JE AANMELDEN?

Voor vragen of aanmelding kun je bellen naar **06 134 265 49**. Ook via de website of met een mailtje naar info@branchnbloom.nl kun je contact opnemen.