



Wil jij wat meer
voor jezelf
opkomen?

Training: Zeker van jezelf



sociaal werk
de kaai

Merk je dat je wel wat meer voor jezelf wilt opkomen, maar het nog niet goed durft? Hoe zeg je 'nee' als je iets niet wilt, maar de ander niet wilt kwetsen? Een paar keer per jaar starten we met een nieuwe trainingsgroep: Zeker van jezelf. Inwoners vanaf 18 jaar uit de gemeente Heerenveen zijn van harte welkom om deel te nemen.

Meer informatie over de training

Wil jij beter voor jezelf opkomen en goed voor jezelf zorgen? Dan is deze training echt iets voor jou. De groep geeft erkenning en herkenning in elkaar. Samen ervaringen delen maakt dat het leren gemakkelijker gaat.

Thema's die onder andere aan bod komen zijn:

- jezelf positief waarderen
- zelfzorg
- grenzen herkennen en op een adequate manier stellen
- omgaan met kritiek
- wensen en boosheid uiten.

In acht wekelijkse bijeenkomsten wordt gewerkt met



Erkenning en
herkenning
vinden bij elkaar

groepsgesprekken, oefeningen, rollenspellen en huiswerkopdrachten. Hierbij kijken we echt naar jullie persoonlijke vraagstukken.

Aanmelden of vragen?

Neem dan contact met ons op via info@sociaalwerkdekaai.nl of per telefoon: (088) 030 51 50. Kosten zijn € 15 totaal. Op de website kun je vinden wanneer de volgende groep start.

Sociaal Werk De Kaai

Trekschuit 20
8447 CJ Heerenveen
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (088) 030 51 50

www.sociaalwerkdekaai.nl
info@sociaalwerkdekaai.nl

Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder 'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.



**sociaal werk
de kaai**
Onderdeel van **Tintengroep**