Weerbaarheidstraining

Sterk

Voor vrouwen die willen leren grenzen te stellen na ervaring met grensoverschrijdend gedrag of geweld

Iets voor jou?

Wat is Sterk?
Sterk is een weerbaarheidstraining. De training is bedoeld voor vrouwen die ervaring hebben gehad met grensoverschrijdend gedrag of geweld en grenzen willen leren stellen.

Tijdens de training doen we oefeningen om je krachtiger te voelen, zowel lichamelijk als geestelijk. We oefenen om te leren ontspannen, grenzen te stellen en jezelf te leren beschermen als iemand je vastpakt of bedreigt.

Na de oefeningen praten we samen in een groepsgesprek. De thema's die besproken worden:

- Nee leren zeggen
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Omgaan met angst en woede
- Omgaan met conflicten
- Zorgen voor je eigen veiligheid
- Beter omgaan met spanning
- Vertrouwen op je eigen gevoel
- Opkomen voor je rechten

Tip!
Het is prettig om kleren en schoenen aan te doen waarin je goed kunt bewegen. Je hoeft niet sportief te zijn.

Praktische informatie

Wanneer en waar?
4 maart – 3 juni 2019
Maandagochtend van 9.15- 11.45 uur (12 keer)
Buurtcentrum de Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW A'dam

Kosten
Deelname aan de training is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:
Mariska Alfrink, Maatschappelijk Werk ABC Alliantie
Tel: 06 – 57596588
E-mail: m.alfrink@abc-west.nl

Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid Blijf Groep
Tel: 06 31 97 33 41
E-mail: p.singerling@blijfgroep.nl

In West is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld

www.blijfgroep.nl

ABC Alliantie Welzijn

www.abc-west.nl

Sterk in West
is een samenwerking tussen:

Blijf Groep
Blijf Groep helpt om huiselijk geweld te stoppen. Wij bieden hulp aan alle betrokkenen: slachtoffers, kinderen, getuigen en plegers. Blijf Groep biedt zowel ambulante hulpverlening als crisisopvang en begeleid wonen. Ook hebben we een uitgebreid groepsaanbod.

www.blijfgroep.nl

ABC Alliantie-Welzijn
ABC Alliantie is er voor de buurt en de buurtbewoners. Samen met buurtgenoten, Stadsdeel West en met partners op het gebied van zorg en welzijn verbinden we kennis en kracht. Zo dragen we bij aan een sterker sociaal weefsel in West.

www.abc-west.nl

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld

ABC Alliantie Welzijn