OPKOMEN VOOR JEZELF

Voor vrouwen in Amsterdam West die assertiever willen zijn

Herken jij je in het volgende?

- **Vaak doen wat anderen willen omdat je bang bent niet aardig gevonden te worden.**
- **Niet durven zeggen dat je het ergens niet mee eens bent.**
- **Geen gesprek met iemand durven te beginnen en je onhandig en onzeker in gezelschap voelen.**
- **Dan zijn deze bijeenkomsten iets voor jou!**

Wanneer?
Woensdagochtend; 30 oktober van 9.15-11.30; 8 bijeenkomsten bij minimaal 8 deelneemsters

Kosten?
Eenmalige bijdrage van tien euro

Waar?
Buurtcentrum De Havelaar, Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX

Hoe?
Dit doen we middels huiswerkopdrachten, rollenspellen en visualisatie oefeningen. Ook krijg je informatie op papier daar waar nodig.

Begeleiding en aanmelding
Door maatschappelijk werkers van de ABC Alliantie West:
Yolly Sjouke; mail: y.sjouke@abc-west.nl of via tel: 06-57596044

Combiwel
maatschappelijke dienstverlening
& de geldcoach