

Weerbaarheidstraining

Sterk

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



Zuid

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?

18 maart – 24 juni 2021

Donderdagochtend van 9.15 – 11.45 uur (12 keer)

Buurtgebouw HDK, H. de Keijserplein 45, 1073 SW A'dam

Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Imme de Winter, Maatschappelijk Werk PuurZuid

Tel: 020 - 2359477 / 06 13 593369

E-mail: idedwinter@puurzuid.nl

Annemarie van Haren, docent weerbaarheid Blijf Groep

E-mail: weersterk@blijfgroep.nl

Sterk is onderkend als Goed Onderbouwd door de onafhankelijke erkenningscommissie Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid.

In Zuid is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf[®] groep
Thuis in
huiselijk
geweld

www.blijfgroep.nl

 **PuurZuid**
MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

www.puurzuid.nl

Sterk in Zuid 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

PuurZuid

PuurZuid is een open, vernieuwende organisatie op het gebied van maatschappelijke dienstverlening. Wij denken in alle buurten en wijken van Amsterdam-Zuid positief mee en bieden wat u wenst en nodig heeft. Dicht bij huis, betrouwbaar en van uitstekende kwaliteit.

www.puurzuid.nl