

## WEERKRACHT, een training voor mannen

Weerkracht is een actieve en intensieve training gericht op mannen die slachtoffer zijn (geweest) van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Mannen kunnen cliënten zijn (geweest) van Blijf Groep maar kunnen ook via andere verwijzers worden aangemeld.

In de actieve en intensieve training wordt gewerkt aan het vergroten van zelfvertrouwen, bewuster te worden van eigen grenzen en om grenzen op een duidelijke manier aan te geven, het leren stoppen van manipulatie en conflicten, het leren omgaan met woede en angst, bewustwording van eigen patronen bij (dreiging met) geweld en beter voor zichzelf opkomen.

De training bestaat uit veel lichamelijke oefeningen en werkvormen.

De groepsgrootte is 6 - 12 deelnemers.

Het eerste deel, ongeveer 75 minuten, bestaat uit een psycho-fysieke training.

Het tweede deel bestaat uit een groepsgesprek waarin de deelnemers o.l.v. een maatschappelijk werker praten over eigen patronen en ervaringen, vragen en mogelijkheden. *Sportkleding mag, maar hoeft niet, zaalschoenen zijn wel noodzakelijk.*

### Door wie

De cursus wordt begeleid door: Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid, Blijf Groep en Maarten Band, maatschappelijk werker, Doras.

**Wanneer:** 2021

Maandagmiddag van 13.00 tot 15.15 uur. Start op 5 september tot 31 oktober 2022

**Waar:** Doras, Hagedoornplein 1C, 1031 BV Amsterdam-Noord

**Kosten:** geen

**Aanmelden of meer informatie:** <https://www.blijfgroep.nl/artikelen/trainingweerkracht/>

Maarten Band T 06 10 626 125 M [m.band@buurtteamamsterdamnoord.nl](mailto:m.band@buurtteamamsterdamnoord.nl)

Pyrrha Singerling T 06 31 973 341 M [p.singerling@blijfgroep.nl](mailto:p.singerling@blijfgroep.nl)

