

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.

De eerste 1,5 uur bestaat uit een psycho-fysieke training.

Het tweede deel (ongeveer 45 minuten) bestaat uit een groepsgesprek waarin de deelnemers o.l.v. een maatschappelijk werker van Blijf Groep praten over eigen patronen en ervaringen, vragen en mogelijkheden.

Sportkleding mag, maar hoeft niet, sportieve schoenen wel noodzakelijk.

Door wie

De cursus wordt begeleid door:

Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid, Blijf Groep

Remco Fennema, maatschappelijk werker, Blijf Groep.

Wanneer: 2020

Dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur 3 maart t/m 21 april.

De groep start bij minimaal 8 aanmeldingen in maart 2020

Waar: Amsterdam-West, Tollenstraat59A

Kosten: geen

Aanmelden of meer informatie:

Remco Fennema: Mail: r.fennema@blijfgroep.nl of p.singerling@blijfgroep.nl

Website: www.blijfgroep.nl

