

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.

Door wie

De cursus wordt begeleid door:

Pyrrha Singerling, trainer weerbaarheid, Blijf Groep
en Frans Alkemade, Buurteammedewerker Amsterdam noord.

Wanneer: 2022

Maandagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur. Start op 5 september tot 31 oktober 2022

Waar: Hagedoornplein 1C, 1031 BV Amsterdam Noord

Kosten: geen

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

Frans Alkemade T 06 23 607 831

M f.alkemade@buurteamamsterdamnoord.nl

Pyrrha Singerling T 06 31 973 341

M p.singerling@blijfgroep.nl

