

## 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 training wordt gewerkt aan het vergroten van zelfvertrouwen, bewuster worden van eigen grenzen en aan het op een duidelijke manier aan geven van grenzen, 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 verbale werkvormen.

De groepsgrootte is 6 - 12 deelnemers.

Het eerste deel, ongeveer 90 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 **Thomas Bol**, maatschappelijk werker Blijf Groep

### Wanneer:

Maandagmiddag 14.30 - 17.00 uur 2 september - 21 oktober 2024

**Waar:** Oranjestraat 59a, 1053 RS Amsterdam (west)

**Kosten:** geen

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

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

