Weerbaarheidstraining

Sterk

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



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?
11 maart – 10 juni 2025
Donderdagochtend van 9.30 – 12.00 uur (12 keer)
HvdW De Honingraat, Slotermeerlaan 103-H, 1063 JN A'dam

Kosten
Deelname aan de cursus is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:
Myrna Smith, Buurtteammedewerker Buurtteam Nieuw West
Tel: 06 - 57 63 65 47
m.smith@buurtteamamsterdamnieuwwest.nl

Ashna Siriram, trainer weerbaarheid Blijf Groep
Tel: 06 - 55 22 18 43
E-mail: A.Siriram@blijfgroep.nl

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

In Nieuw-West is Sterk een aanbod van:

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld

www.blijfgroep.nl

Sterk in Nieuw West
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

Deze training zal worden uitgevoerd door trainers van Blijf Groep

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld