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?
10 maart – 9 juni 2027
woensdagochtend van 9.15 – 12.00 uur (12 keer)
Buurtcentrum Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD A'dam

Kosten
Deelname aan de cursus is gratis.

Voor vragen, informatie of aanmelden:

Cindy de Seil, buurtteammedewerker
Buurtteam Zuidoost
Tel: 06 - 18 83 44 47
E-mail: c.seil@buurtteamamsterdamzuidoost.nl

Pyrrha Singerling, trainer weerbaarheid Blijf Groep.
Tel: 06 - 31973341
E-mail: p.singerling@blijfgroep.nl

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

In Zuidoost is Sterk een samenwerking tussen:

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld

www.blijfgroep.nl

Buurtteam Amsterdam

www.buurtteamamsterdam.nl

Sterk in Zuidoost
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

Buurtteam Amsterdam

Buurtteam Amsterdam helpt gratis bij vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten of veiligheid. Samen kijken we wat u nodig heeft. Overal in de stad zijn buurtteams. Ook bij u in de buurt.

www.buurtteamamsterdam.nl

Blijf groep Thuis in huiselijk geweld

Buurtteam Amsterdam