

Havelte:
Gezondheidsplein
Veldkamp 77

Telefoon: 0521-521351

E-mail: info@educareonline.nl
Website: www.educareonline.nl



Met Lef

Zelfverzekerd in contact met anderen



Elke dag kom je mensen tegen: op het werk, op een feestje, bij het sporten of in een winkel. Familieleden, vrienden en totale vreemden. Als je je hierbij gespannen, onzeker of zelfs angstig voelt, kan het aanknopen van een gesprek of het geven van een mening lastig zijn. Deze gevoelens kunnen reden zijn om situaties waarin je 'sociaal moet zijn' zoveel mogelijk te vermijden of je er te gespannen in voelen.

Als dit voor jou geldt dan kan de training "Met lef!" je helpen om daarin verandering aan te brengen.

In deze training leer je:

- *met je angst en onzekerheid om te gaan*
- *met meer plezier contacten met anderen aan te gaan*
- *verschillende vaardigheden zoals het aanknopen en beëindigen van een gesprek*
- *negatieve gedachten ombuigen naar positieve gedachten*
- *Vergroten van je zelfvertrouwen*

Ook krijgt je de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met de andere deelnemers.

Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- *de rol die (angstige) gedachten spelen in sociale situaties*
- *zelfvertrouwen en onzekerheid*
- *sociale vaardigheden*
- *omgaan met moeilijke situaties.*

In deze training wordt met oefeningen en lees- en huiswerkopdrachten gewerkt .

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen, vanaf ongeveer 17/18 jaar, die zich in het sociale contact snel gespannen en angstig voelen. Maar ook voor mensen die wel contact hebben, maar in die contacten niet zichzelf durven te zijn, of die zichzelf steeds maar bekritisieren of snel negatief over zichzelf denken.

Praktische informatie

De training bestaat uit 8 sessies van twee uur met een terugkombijeenkomst na een aantal maanden.

Als onderdeel van de Basis GGZ/Jeugdzorg wordende kosten vergoed door uw verzekeraar/gemeente. Wel vragen wij je een bijdrage voor de kosten voor de werkmap en eventuele verdere materialen van € 15,00.

Daarnaast moet je het boek 'Denk je sterk' van Fred Sterk en Sjoerd Swaen aanschaffen (kosten vanaf € 12,50 via de boekhandel of een bol.com).

Wanneer je via de huisarts/POH GGZ deelneemt, hoef je alleen het boek 'Denk je sterk' aan te schaffen.

De training wordt in het Gezondheidsplein (Veldkamp 77) in Havelte gehouden.



Wil je meedoen?

Meld je dan aan via de website van Educare via de website of bel met het secretariaat (0521-521351). Je kunt ook mailen naar info@educareonline.nl. Je hebt dan een verwijzing van de huisarts nodig en je betaalt je eigen risico als deze nog niet is aangesproken voor andere medische kosten.

Je kunt dan meteen informeren naar de startdatum en tijden van de volgende training.

Ik hoop je te zien.

Mike van As GZ psycholoog Educare