

MEE

PLUS



Opkomen voor jezelf

Voel je sterker en leer voor jezelf opkomen

Vind je het moeilijk om nee te zeggen?

Wil je leren herkennen wat je fijn vindt en wat je niet fijn vindt?

Wil je leren omgaan met leuke en minder leuke ervaringen?

Dan is Opkomen voor jezelf iets voor jou!

Opkomen voor jezelf kan in verschillende situaties moeilijk zijn.

Bijvoorbeeld:

- Op je werk
- Met vrienden
- Met familie
- Met mensen die je niet kent
- Op internet

Voor wie?

Deze groep is voor jongeren vanaf 18 jaar, jongvolwassenen en volwassenen. De deelnemers hebben vaak wat meer tijd en uitleg nodig om informatie te begrijpen. Bijvoorbeeld omdat iemand moeilijk lerend is.

Wanneer en waar?

Wanneer

Er zijn 6 tot 8 bijeenkomsten

Tijd

Elke bijeenkomst duurt 1,5 uur

Waar?

In Tiel.
Je krijgt het adres als je meedoet

Kosten

Je hoeft niets te betalen. De gemeente betaalt de kosten

Wat gaan we doen?

Je volgt de training met mensen die dezelfde vragen hebben als jij. In de groep praten we over onderwerpen die bij jouw leeftijd passen. En we oefenen situaties die je lastig vindt.

De onderwerpen kunnen zijn:

- Hoe zeg ik nee?
- Hoe zeg ik wat ik wel wil en wat ik niet wil?
- Hoe weet ik wat iemand anders wel en niet wil?
- Wat zijn leuke en foute contacten?

Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met:

Moniek Gehring



Telefoonnummer:
06 10 01 02 40



Email:
m.gehring@meeplus.nl