



Weerbaarheidstraining voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking en/of autisme

DELFT
VOOR
ELKAAR!

(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl

Training om sterker en weerbaarder te worden

Soms is het lastig om goed voor jezelf op te komen. Bijvoorbeeld als iemand je wil overhalen om iets te doen wat jij niet wilt. Zoals geld uitlenen of meegaan naar een feestje. Of misschien voel jij je wel eens onveilig op straat. Weet jij wat je kan doen als iemand je lastig valt? In deze training leer je hoe je voor jezelf kunt opkomen en hoe je duidelijk 'nee' zegt.

Doel

Het leren herkennen van je grenzen en weten hoe je die duidelijk aan kunt geven. Je sterker voelen, meer zelfvertrouwen krijgen en beter voor jezelf op kunnen komen.

Inhoud

In deze training gaan we oefenen hoe je beter voor jezelf kunt opkomen. Er wordt veel aandacht besteed aan houding en stemgebruik.

- Hoe zie jij jezelf?
- En hoe zien anderen jou?
- Hoe kom je sterk en krachtig over?
- We oefenen met NEE zeggen als je iets niet wilt en volhouden als de ander aandringt.
- En hoe je kunt reageren als iemand boos op je is.

“IK ZEI VAAK ‘JA’, TERWIJL IK EIGENLIJK ‘NEE’ BEDOELDE. DOOR DE TRAINING WEET IK NU BETER WAT MIJN GRENZEN ZIJN, EN DURF IK DIE OOK AAN TE GEVEN.”

- Thijs, oud deelnemer

Tijdens de training krijg je oefeningen mee voor thuis. Het is daarom belangrijk dat er thuis iemand is die met je over de training kan praten en die jou kan helpen bij het huiswerk.

Belangstelling?

Heb je belangstelling voor deze training dan kun je je aanmelden via: trainingen@delftvoorelkaar.nl www.delftvoorelkaar.nl