



Opkomen voor jezelf

groeps cursus 2024

Waar gaat het over?

Opkomen voor jezelf is:

- luisteren naar het JA- en NEE- TWIJFEL- gevoel in je lijf
- durven zeggen wat je vindt en dat met je lijf laten zien
- de dingen bespreken die je niet fijn vindt gaan
- hulp vragen als je iets moeilijk vindt

Opkomen voor jezelf kun je leren.

Het kan gaan over;

- wie ben jij en hoe ga je met situaties om?
- JA- en NEE- TWIJFEL- gevoelens leren kennen
- zeggen wat je denkt en voelt
- eigen grenzen leren kennen en aangeven
- omgaan met kritiek
- of iets anders.....

En hoe doe je dit alles online?

Wat ga je doen?

Je krijgt een eigen werkmap met de lesbladen.

In de lessen krijg je informatie en tips over opkomen voor jezelf.

We maken opdrachten en oefenen samen.

Opkomen voor jezelf leer je door in je dagelijks leven te oefenen.

Je krijgt daarvoor thuisopdrachten.

Het is belangrijk dat iemand je thuis helpt met deze opdrachten.

Dat kan een begeleider zijn of iemand die jij vertrouwd.

Informatie over de cursus

Doelgroep De groepscursus wordt aangeboden voor verschillende doelgroepen.

Er is ruimte voor 6 tot 10 deelnemers.

Tijdsduur Er zijn **8** lessen in de middag of de avond.
Na 2 maanden is er een terugkomles.

Locatie

- Tilburg (start voorjaar 2024)
- Breda (start najaar 2024)
- In overleg op een andere plaats of op locatie.

Kosten €40 per persoon.

In de gemeente Tilburg kun je gebruik maken van de Meedoenregeling

Informatiebijeenkomst

Vóór de start een informatie bijeenkomst georganiseerd.

Je bent welkom met je begeleider of verwant.

Hierna beslis je of je gaat deelnemen.

Inschrijven

Wil je ook weerbaar worden en leren voor jezelf op te komen?

Het inschrijfformulier kun je aanvragen bij het Leercentrum.

Of [downloaden in de digitale mediatheek](#).

Vul het inschrijfformulier in en stuur het naar het Leercentrum.

Na aanmelding wordt er contact opgenomen.

Heb je nog vragen of wil je méér weten?

Neem gerust contact op met het Leercentrum.

Leercentrum Amarant



☎ 088 611 63 24 of 06 311 081 71

💻 leercentrum@amarant.nl

✉ Montfortanenlaan13 5042 CT Tilburg
Doenradestraat 50 4834 GH Breda