



Een cursus van Doras, Blijfgroep en Combiwel

“Sterk” Weerbaarheidstraining



doras

Voor iedereen in Amsterdam-Noord. Dus ook voor u!

Blijf Thuis in
Pakelijk
geweld

Combiwel

“Sterk” Weerbaarheidstraining

Inhoud van de training

Als je:

- wilt leren om grenzen te stellen
- wilt dat je minder snel in paniek raakt
- voor jezelf op wilt komen omdat je iets wilt bereiken

In deze training wordt op een sportieve en gezellige manier gewerkt aan lichamelijke en geestelijke kracht. Elke les begint in de zaal met oefeningen. Je wordt je bewuster van je lichaam en je krijgt een sterkere houding en uitstraling. Je leert om jezelf te verdedigen en om grenzen te stellen. Er wordt informatie gegeven over allerlei aspecten van zorg voor je veiligheid. Hierdoor ontdek je dat je meer kunt en sterker bent dan je dacht!

Daarna wordt in een cursusruimte koffie of thee gedronken. Er wordt met de hele groep gepraat over onderwerpen uit de les. Er is dan ook tijd en ruimte om zelf onderwerpen aan te dragen. Bijvoorbeeld over grenzen stellen in de praktijk met je kinderen, je partner, je burens, collega of je ex. In overleg met de deelnemers worden soms ook deskundigen van organisaties uitgenodigd zoals sociaal raadslieden en de politie. Zij geven dan antwoord op vragen die in de groep leven.

*Ervaringen van deelnemers: “Ik kan nu beter rustig blijven bij conflicten.”
“Ik kan beter mijn grenzen stellen en nee zeggen op momenten dat ik vroeger ja zei.”*

Voor wie?

De training is bestemd voor vrouwen uit Amsterdam-Noord die de Nederlandse taal zodanig beheersen dat zij deel kunnen nemen aan een groeps gesprek. Als er plaats over is kunnen ook vrouwen uit andere stadsdelen meedoen.

Thema's

De volgende thema's komen aan bod:

- Leren ontspannen
- Je grenzen (leren) voelen en (leren) stellen
- Nee zeggen als je iets echt niet wilt
- Werken aan eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Je grenzen verleggen en waarom
- Leren omgaan met gevoelens als angst en woede
- Leren omgaan met conflicten
- Zelfverdediging: leren hoe je je uit lastige situaties kunt redden

*Ervaringen van deelnemers: "Mijn gevoel van veiligheid is groter geworden."
"Ik ben niet meer bang op straat, kan beter voor mijzelf opkomen op mijn werk en bij mijn partner."*

Praktische informatie

De groep bestaat uit 8 tot 14 vrouwen. Een vrouwelijke docent weerbaarheid van Blijfgroep Amsterdam geeft de weerbaarheidstraining van 1,5 uur.

Een vrouwelijke maatschappelijk werker van Doras begeleidt samen met de docent het gespreks gedeelte dat 1 uur duurt. Na aanmelding vindt een kennismakingsgesprek met de begeleidster plaats. Hierin worden de verwachtingen van de deelnemster en de inhoud van de cursus besproken. Voorafgaand aan de cursus is er vaak een introductieles. De cursus bestaat uit 12 lessen van 2,5 uur. Bij voldoende aanmeldingen start de cursus tweemaal per jaar.

Kleding waarin jij je makkelijk en sportief kunt bewegen is aan te raden!

Aanmelding

Voor deelname aan de weerbaarheidstraining “Sterk” kun je je aanmelden bij het Algemeen Maatschappelijk Werk van Doras, T 020-435 45 55. Je kunt ook een afspraak maken voor meer informatie.

Bescherming persoonsgegevens.

DORAS legt persoonsgegevens vast van cliënten in dossiers. Hierop is de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) van toepassing. Doras heeft een privacy reglement waarin de toepassing van de WBP is geregeld (waaronder inzage en correctierecht).

Het reglement is in te zien op het centraal bureau van Doras. Tevens is er een aparte folder over WBP beschikbaar die verkrijgbaar is op elk kantoor van Doras.

Stichting Doras

Telefonisch bereikbaar van 9.00-15.00 uur

T 020 - 7510 610

Locaties en bereikbaarheid

Nieuwendam Volendammerweg 51B

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Tuindorp Oostzaan Aldebaranplein 2C

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Midden Noord Hagedoornplein 1F

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Banne Buiksloot Statenjachtstraat 2

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Centraal adres Doras

Statenjachtstraat 2
1034 EC Amsterdam
T 020 - 435 45 55
E post@doras.nl
www.doras.nl

Inwoners van Amsterdam-Noord kunnen met praktische, sociale en maatschappelijke vragen en problemen terecht bij Doras. Deze instelling is het knooppunt voor alle maatschappelijke diensten in Amsterdam-Noord.

doras

Maatschappelijke dienstverlening AMSTERDAM-NOORD

