

TRAININGEN

(voor volwassenen)

Startdata

september t/m november 2022

Lijnbaan 4 Den Haag



> Mindfulness

- donderdag
8, 15, 22 en 29 september,
6 en 20 oktober,
3 en 10 november 2022
- 10.00-12.00 uur

Leven in het hier en nu

Mindfulness is voor volwassenen die willen leren om hun aandacht in het hier en nu te houden en meer rust in zichzelf willen leren vinden. Het helpt je om je niet te veel te laten meeslepen in het jachtige bestaan. De training gaat je helpen bij het herkennen van automatische reactiepatronen en je gaat bewuster leven.

> Assertiviteit

- maandag
12, 19 en 26 september,
3 en 10 oktober 2022
- 10.15-12.15 uur

Hoe zeg ik wat ik wil?

Deze training is bedoeld voor iedereen die het lastig vindt om 'nee' te zeggen, het moeilijk vindt om grenzen aan te geven en in conflicten steeds het onderspit delft. In de training leer je hoe je je mening kunt geven op een manier waarbij je anderen in hun waarde laat. Door beter op te komen voor jezelf, kunnen gevoelens van somberheid, schuld en minderwaardigheid worden voorkomen.

> Vrienden maken

- vrijdag
30 september,
14, 21 en 28 oktober,
4, 11 en 18 november 2022
- 10.00-12.00 uur

Contacten aangaan en onderhouden

Je leert meer over je eigen rol in vriendschappen en je krijgt meer zicht op je eigen wensen, grenzen en behoeften. Verder ga je oefenen met communicatietechnieken, werken aan je zelfvertrouwen en assertiviteit en ontwikkel je aanpak-gedrag.

> Meer zelfvertrouwen

- donderdag
3, 10, 17 en 24 november
en 1 december 2022
- 18.30-20.30 uur

Hoe kijk ik beter naar mezelf?

De training is bedoeld voor iedereen die weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld heeft en die gewoonweg méér uit zichzelf wil halen. Tijdens de training leer je hoe je meer zelfvertrouwen kunt krijgen waardoor je je beter gaat voelen. Je krijgt informatie over positief denken, het hebben van een realistisch zelfbeeld, gedachtes die denkfouten kunnen zijn, de invloed van je lichaamshouding en communicatieve vaardigheden.

Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder), kijk op onze website of scan de QR-code voor ons totaaloverzicht.

Deelname is kosteloos (m.u.v. Mindfulness)

