OVER DE TRAINERS

De training wordt gegeven door therapeute Cristine Wieland en psycholoog Huibrecht Boluijt.
"Ons doel is om deelnemers inzicht in zichzelf te geven en soms ook uit hun 'comfortzone' te halen. Want juist door nieuwe dingen te proberen, kun je groeien en ontdek je waar je goed in bent. Oud-cursisten geven aan dat ze door de training weer energie hebben en kijken meestal tevreden terug op de training. Het geeft ons als trainers veel voldoening om te zien dat deelnemers hun toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien."

AANMELDEN

Denkt u dat de training iets voor u is? Neem dan contact op met Cristine Wieland via c.wieland@terneuzen.nl.

De training gaat medio mei van start. Exacte data volgen na aanmelding.

Deze training wordt mede mogelijk gemaakt door Zeeland Zonder Zelfmoord. Onder deze naam werken GGD Zeeland, Emergis, politie Zeeland-West-Brabant, de dertien Zeeuwse gemeenten en 113 Zelfmoordpreventie intensief samen om het aantal suïcides en suïcidepogingen in Zeeland terug te dringen. Meer informatie over zelfmoordpreventie is te vinden op www.113.nl.

- TRAINING -

Grip op uw leven

DE TRAINING IN HET KORT

De focus in de training ligt op het ontwikkelen van uw zelfbewustzijn.
U leert om u meer bewust te zijn van uw sterke en minder sterke kanten.
Daarnaast willen we weten hoe het nu echt met u gaat. Bent u tevreden met hoe uw leven er uitziet? En zo niet, wat kunt u doen om hier iets aan te veranderen? Na de training durft u met meer zelfverzekerdheid uitdagingen aan te gaan.

UIT WELKE ONDERDELEN BESTAAT DE TRAINING?

De training bestaat onder meer uit de volgende onderdelen:

- Zelfonderzoek doen;
- Zelfkennis opdoen;
- Werken aan meer zelfbewustzijn;
- Eigen mogelijkheden en vaardigheden in beeld brengen;
- Kwaliteiten en competenties verkennen;
- Eigen valkuilen achterhalen;
- Benoemen wat voor jou belangrijke waarden en normen zijn;
- Feedback geven en ontvangen;
- Presentatie- en communicatie-vaardigheden trainen;
- Ook is er ruimte om zelf onderdelen toe te voegen.

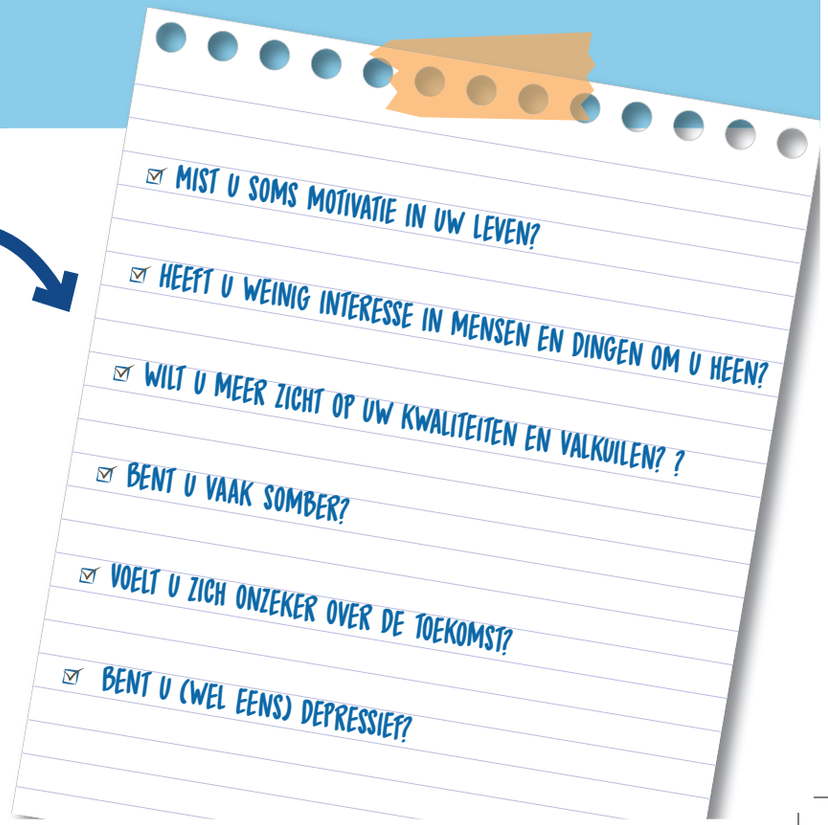
OPZET VAN DE TRAINING

Samen met de trainers en andere deelnemers gaat u aan de slag. De training helpt u om tot meer zelfkennis, zelfreflectie en zelf-ontwikkeling te komen. Bent u uzelf wel of draagt u een masker, omdat u in uw leven, op wat voor manier dan ook, gekwetst bent? Samen doorbreken we dit masker, want dit kost te veel energie. Het kan uiteindelijk leiden tot uitputting, depressie of suicidaal gedrag. Door uzelf beter te leren kennen, bouwt u vanzelf aan meer vertrouwen. Zelfkennis leidt tot zelfwaardering en dat is weer de basis voor zelfvertrouwen.

Ook onderzoekt u gewoonten en overtuigingen over zaken die u in de loop van de tijd hebt ontwikkeld en hoe ze uw huidige leven beïnvloeden. Daarna beoordeelt u of ze waardevol voor u zijn. Daarnaast krijgt u tips voor het ontwikkelen van nieuwe patronen en overtuigingen die u helpen steviger in uw schoenen te staan. Er is veel ruimte voor uw eigen inbreng. Zaken die actueel zijn in uw leven of dat van anderen kunnen in de training worden ingepast. Zo sluit de training goed aan bij uw persoonlijke situatie.

U volgt de training in een kleine groep van ongeveer 10 deelnemers in de leeftijd van 45 tot 60 jaar. Deze training is ook zeker geschikt als u depressieve of suïcidale gedachten heeft.

Duur van de training
De training duurt 6 hele dagen van ongeveer 9.00 tot 15.00 uur, verspreid over 3 weken. Ook vindt er vooraf een intake plaats. Aan het einde van de laatste trainingsdag evalueert u de training met de groep en krijgt u ook een individueel eindgesprek. Tijdens dit gesprek kijkt u met de trainers terug op de training. U bekijkt welke stappen u hebt gemaakt en of u nog hulp nodig heeft met bepaalde zaken.

IS DEZE TRAINING IETS VOOR U?

Als u meer dan de helft van deze vragen met 'ja' beantwoordt, dan kunnen we u met deze training zeker verder helpen. Tijdens een voorgesprek met een van de trainers neemt u uw motivatie voor deelname door. U bekijkt samen of de training nuttig is in uw situatie.