



In je kracht!

Training en lotgenotencontact voor vrouwen

Vrouwen die te maken hebben (gehad) met uit de hand gelopen ruzies in de relatie hebben vaak behoefte om daarover te praten met lotgenoten. Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als zij en die weten hoe het voelt. Voor deze vrouwen organiseren we de training ‘In je kracht’.

Doel van de training is het verwerken van ervaringen, inzicht krijgen in hoe de ruzie is ontstaan en het doorbreken van isolement. Je leert hoe je er anders mee om kunt gaan. Daarnaast staan het (weer) opbouwen van een positiever zelfbeeld en het leren stellen van grenzen centraal. De training wordt gegeven door twee ervaren maatschappelijk werkers.

www.wijzijn.nl

**wij
zijn**





Voor wie?

De training is bedoeld voor vrouwen die ervaring hebben (gehad) met uit de hand gelopen ruzies in de relatie, waarbij lichamelijke verwondingen zijn ontstaan en/of waarbij sprake was van psychische vernedering. Dit kan recent zijn gebeurd of langer geleden.

Inhoud

- Cirkel van geweld
- Relatie en communicatie
- Stress en angst
- Gevoelens van schuld en schaamte
- Zelfvertrouwen en nee leren zeggen

Waar en wanneer

- Duur:** 5 bijeenkomsten van 1,5 uur
Start: bij voldoende aanmeldingen
Locatie: Gezondheidscentrum de Riete,
Gezellelaan 18f in Roosendaal

Deelname aan de training is **gratis**.

Contact

Voor meer informatie en/of aanmelding neem contact op met:

Inwonersondersteuning Roosendaal
T 0165 75 00 50
E contact@ioroosendaal.nl

Voor aanvang vindt een kennismakingsgesprek plaats.