

Training: Veerkrachtige Vrouwen

Persoonlijke groei



De training helpt bij het versterken van het **zelfbeeld**, het aangeven van **grenzen** en het **omgaan met gevoelens**. Geschikt voor vrouwen van alle leeftijden.

Datum: Start bij voldoende aanmeldingen

Tijd: Maandagavond 19:00 tot 21:00 uur

Locatie: Het Brughuis, Ieplan 2, Alblasserdam

Aantal: 8 bijeenkomsten

Kosten: € 10,-

Aanmelden: m.boon@hetbrughuis.nl of
m.legendijk@hetbrughuis.nl



Training: Veerkrachtige Vrouwen

In deze training werk je op een veilige en ondersteunende manier aan je persoonlijke veerkracht. Je doet waardevolle inzichten en praktische tools op die je direct kunt toepassen.

Wat levert deelname je op:

Een sterker zelfbeeld – je ontwikkelt een positiever en krachtiger beeld van jezelf.

Grenzen leren aangeven – je oefent met het herkennen en bewaken van je eigen grenzen.

Meer ruimte innemen – je wordt aangemoedigd om assertiever te zijn en je plek in te nemen.

Beter omgaan met gevoelens – je krijgt technieken aangereikt om emoties te hanteren.

Ontspanning en ademhaling – je leert ademhalings- en ontspanningsoefeningen voor lastige momenten.

Positieve focus – je richt je aandacht op wat goed gaat in je leven.

