

Informatie over de cursus ‘Met Lef’.

Contact met anderen

Elke dag kom je mensen tegen. Op het werk, in de supermarkt of op een verjaardag. Dit kunnen familie en bekenden zijn of totale vreemden. Sommige mensen zijn vaak angstig, gespannen en onzeker in deze contacten met anderen. Ze durven weinig te zeggen en komen niet voldoende op voor zichzelf op. Dit wordt ook wel omschreven als verlegenheid. Het voeren van een gesprek of het geven van een mening kan dan heel lastig zijn.

Naar een verjaardag gaan of een vergadering bijwonen is dan onaangenaam. Herken je je hierin? Dan is de cursus ‘Met lef!’ iets voor jou.

Met lef!

Het doel van de cursus ‘Met lef!’ is het leren omgaan met de angst en onzekerheid, zodat je met meer plezier het contact met anderen kunt aangaan. Stap voor stap wordt je je bewust van de angstige gedachten die je uit balans brengen. Daarnaast wordt er gewerkt aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Er worden oefeningen en vaardigheden aangeboden die je assertiever maken en je helpen in het contact met anderen. Tevens worden er in de cursus ervaringen uitgewisseld.

Door actief bezig te zijn met de opdrachten, leer je je angst en onzekerheid beter aan te pakken.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen die snel verlegen zijn, het moeilijk vinden een gesprek te beginnen of bang zijn op te vallen in gezelschap. Maar ook voor mensen met een negatief zelfbeeld, gevoelens van minderwaardigheid of eenzaamheid wat vaak onder de sociale angst verstopt zit.

Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus er een kennismakingsgesprek plaats in de praktijk. In dit gesprek krijg je informatie over de cursus en wordt nagegaan of de cursus aansluit bij je verwachtingen.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur en worden op de dinsdagochtend van 10.00 – 12.00 uur in de praktijk in Havelte gehouden (Gezondheidsplein Havelte, Veldkamp 77) en wordt begeleid door Mike van As, GZ- psycholoog.



Er kunnen maximaal 8 mensen meedoen, dus wacht niet te lang met aanmelden.

Data: 30 september, 7-14 en 21 oktober, 4-1-en 18 november. Terugkomdatum is 16 december.

Kosten

Deelnemers schaffen zelf het boek 'Denk je sterk' aan. Verder zijn er geen kosten aan verbonden wanneer de huisarts/POH GGZ de cliënt verwijst (behoudens het eigen risico).

Aanmelden

Dat kan via deze [link](#) of door een appje te sturen naar 06-41240680

