

‘Mag ik ook even’

Een groepstraining over opkomen voor jezelf voor allochtone vrouwen

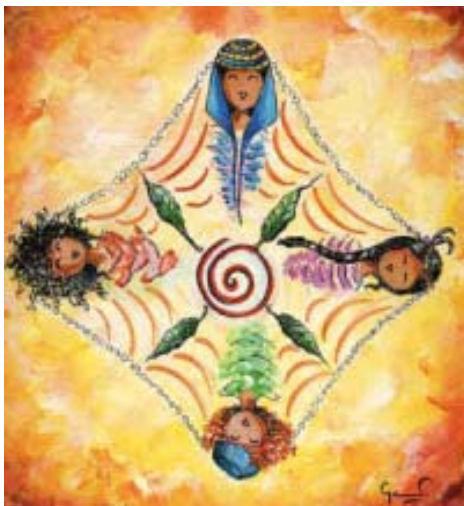
‘Mag ik ook even...!’

Training opkomen voor jezelf voor allochtone vrouwen

‘Ik spaar mijn irritaties op, totdat ik in een keer zo boos word, dat ik ga schelden’

‘Ik kom heel goed voor anderen op, maar als het over mijzelf gaat, is het een stuk moeilijker’

‘ik durf niet te zeggen wat ik werkelijk voel, omdat ik bang ben dat mensen me dan niet meer aardig vinden’



Waarom is opkomen voor jezelf belangrijk?

Als je niet kunt zeggen wat je vindt, voelt of denkt, kun je je behoorlijk gefrustreerd voelen.

Door te laten zien en horen wat je denkt of voelt, toon je respect voor jezelf.

Door de ander ruimte te geven om zijn of haar gedachten en gevoelens te hebben, toon je respect voor de ander.

Wat gaan we doen in de training?

Ieder mens heeft zijn eigen stijl van communiceren, maar ook iedere cultuur heeft zijn eigen stijl.

Om je als allochtone vrouw lekker te voelen in de Nederlandse maatschappij, is het belangrijk om je in beide culturen staande te kunnen houden. Daarom worden de thema's van de training bekeken vanuit 'het leven in twee culturen'.

De trainers zelf hebben ook verschillende culturele achtergronden. De nadruk van de training ligt op het samen denken en doen. Je oefent de volgende thema's met elkaar:

- Non-verbale communicatie
- Opkomen voor jezelf en grenzen stellen
- Feedback geven en ontvangen
- Omgaan met conflicten

Wie, wat, waar en wanneer?

De training is voor allochtone vrouwen vanaf 18 jaar, die beter voor zichzelf op willen leren komen.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur op een locatie in Rotterdam. Een groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers. De training kost €10,- dit is inclusief de materialen, koffie en thee.

Informatie en aanmelding

Context, centrum voor GGZ preventie
(onderdeel van Bavo Europoort)

Jeltje Kramer

Tel: (010) 49 33 555

Email: info@context-ggzpreventie.nl

Mag ik ook even
Code: 108/005