

VERSTERK JEZELF

Tijdens Versterk jezelf leer je begrijpen hoe je van nare gebeurtenissen last kunt blijven houden.

- Wil je meer leren over jezelf versterken?
 - Wil je graag lotgenoten ontmoeten?
 - Wil je leren om met je klachten om te gaan die te maken hebben met nare gebeurtenissen?
 - Wil je leren omgaan met moeilijke emoties?
- DAN IS 'VERSTERK JEZELF' IETS VOOR JOU!**



Waarom?

Het verwerken van nare gebeurtenissen kan moeilijk zijn. Tijdens de training versterk jezelf kunnen we helpen om te leren gaan met emoties en te begrijpen waar deze vandaan komen.

Wat leer je bij Versterk jezelf?

- Je leert begrijpen hoe je last kunt blijven houden van nare gebeurtenissen
- Hoe je met deze klachten om moet gaan
- Meer rust in je dagelijks leven krijgen
- Vertrouwen op te bouwen
- Je gevoel van veiligheid vergroten

Wat doen we?

- deze training gaat niet over vertellen en verwerken van wat je hebt meegemaakt.
- In deze training leren we vooral te begrijpen waar klachten vandaan komen, en proberen we je te versterken.
- De trainer legt moeilijke informatie makkelijk uit.
- Samen maken we opdrachten die met de uitleg te maken hebben.
- Je kunt vragen stellen en je krijgt tips.

Wanneer?

Versterk jezelf heeft 9 bijeenkomsten
Elke bijeenkomst duurt 2 uur.
In elke bijeenkomst is er een pauze.

Dag: _____

Tijd: _____

Waar?

Versterk jezelf wordt gegeven bij OPSY ambulantly.
Dr. Poetlaan 11 in Eindhoven.

Voor wie?

Versterk jezelf is voor cliënten van OPSY.
Je doet mee in een groep.

Elke bijeenkomst is er een vaste trainer aanwezig.

Aanmelden

Als je denkt: "Versterk jezelf is echt iets voor mij!", geef het dan door aan je casemanager of begeleider. Hij of zij kan jou meer informatie geven en aanmelden.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen