

ACMO Training • Weerbaar worden en blijven

Weerbaar zijn betekent grenzen kunnen stellen en opkomen voor jezelf en voor anderen

ACMO gelooft in een wereld waarin ieder mens een eigen plek heeft en waar we allemaal kunnen en mogen zijn. Ieder mens wil immers een veilige wereld waarin kinderen opgroeien tot positieve wereldburgers met ondersteuning van volwassenen.

Wat is een weerbaar mens?

Een weerbaar mens is in staat om voor zichzelf en voor anderen op te komen. Een weerbaar mens is zelfstandig, heeft een krachtige uitstraling, blijft proberen als een opdracht moeilijk is, zoekt actief naar oplossingen, kent zijn/haar grenzen en weet wanneer hij/zij hulp kan en mag vragen. Dit heeft alles te maken met zelfvertrouwen. Wanneer een mens genoeg zelfvertrouwen heeft, durft hij/zij sneller uitdagingen aan te gaan.

Doel van de training

Weinig zelfvertrouwen werkt angst om te falen en angst voor de omgeving in de hand. Deze training heeft als doel de weerbaarheid van adolescenten en volwassenen te verbeteren en zo het zelfvertrouwen te vergroten. Onze training leert zelfvertrouwen en grenzen hanteren en onder de knie te krijgen. Wij leren adolescenten en volwassenen zich te herinneren dat zij positieve krachten in zich dragen die zij kunnen en mogen inzetten voor zichzelf en anderen met als resultaat zich veilig voelen in de wereld.

Inhoud training

Om tot het gewenste resultaat te komen, vindt de training plaats op een praktische en herkenbare manier in een veilige omgeving. In een kleine groep van maximaal 6 personen oefenen we vaardigheden. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur verdeeld over 4 maanden:

- Bijeenkomst 1 : Kennismaken en onderzoeken van de vraag
- Bijeenkomst 2 : Communicatievaardigheden oefenen
- Bijeenkomst 3 : Conflicthantering en grenzen bewaken
- Bijeenkomst 4 : Plan van aanpak maken
- Bijeenkomst 5 : Terugblik en plan bijstellen en afsluiting

Bij de bijeenkomsten worden huiswerkopdrachten meegegeven. We werken aan de volgende onderwerpen: contact maken, communicatieve vaardigheden, conflicten vermijden/oplossen en je grenzen bewaken. Individuele coaching tijdens dit traject is mogelijk tegen een gereduceerd tarief.

Intake

Voorafgaande aan de training vindt een intakegesprek plaats om de specifieke vraag bespreekbaar te maken, zodat we ons programma hierop aan kunnen passen.

Kosten

€ 500,- per deelnemer (inclusief BTW).

Deze training kan alleen doorgaan bij een groep van minimaal 4 deelnemers. De tijdstippen en datums worden in overleg vastgesteld. We starten in Limburg en Utrecht, in-company en/of op (externe) locatie.

Aanmelden en vragen

U kunt een aanmeldingsformulier aanvragen door te mailen naar info@acmo.eu of door te bellen met Bella Joosten. Ook kunt u hier met uw vragen terecht.