

DURF JIJ HET AAN?!

Training Rots en Water Meiden

Gratis training om sterker in je schoenen te staan! Speciaal voor tienermeiden in het voortgezet onderwijs (klas 1 & 2) uit de gemeente Coevorden.

Dit ga je doen:

In deze training leer je meer over sociale situaties. Hoe jouw gedrag en lichaamstaal anderen beïnvloeden en hoe je daar slimmer mee om kunt gaan. Je wordt je meer bewust van wat je doet en hoe je dingen aanpakt.

Tijdens de training ga je vooral veel dóen! We oefenen samen, praten over situaties waar jij tegenaan loopt en denken na over wat werkt voor jou. Alles gebeurt in een gezellige en veilige sfeer. De training duurt 8 weken en elke bijeenkomst is 1 uur.



Startdatum:
Dinsdag 11 maart.
De vervolgdata zijn:
18 maart, 25 maart,
1 april, 8 april, 15 april,
6 mei en 13 mei

Dit ga je leren:

- Hoe je beter kunt omgaan met stress en conflicten.
- Hoe lichaamstaal werkt en hoe je voor jezelf kunt opkomen.
- Wat je kunt doen in een noodsituatie (we oefenen zelfs bevrijdingstechnieken!).
- Hoe je meer op je gevoel kunt vertrouwen.
- Grenzen stellen en betere keuzes maken.

Klinkt leuk, toch? Doe je mee?

De training wordt gegeven door Kitty Aalderink en Lisa Meppelink.
Geef je snel op!



- 🕒 15:45 - 16:45 uur. Inloop vanaf 15:30 uur
- 📍 Locatie volgt
- 🌐 www.mwcoevorden.nl
- ☎️ Aanmelden? Bel of app met Lisa: 06 45 78 34 15



JONGERENWERK
COEVORDEN

