

Weerbaarheidstraining voor meiden

Sta stevig in je schoenen, volg de weerbaarheids-training!



Heb jij moeite met het aangeven van je grenzen? Kun je moeilijk keuzes maken? Voel je je onzeker? Laat je je vaak leiden door de groep? Heb je te maken met grensoverschrijdend gedrag? Kun je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoorden? Dan is de weerbaarheidstraining iets voor jou!



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

Voor wie?

De **psycho-fysieke weerbaarheidstraining** is bedoeld voor jonge meiden tussen de 10 en 18 jaar. Per groep is er plaats voor maximaal 12 meiden van ongeveer dezelfde leeftijd.

Wat leer je?

- Je ontdekt wie je bent en waar je voor staat, waardoor je zelfvertrouwen groeit.
- Je vormt een eigen mening over grenzen binnen relaties en durft die grenzen ook aan te geven.
- Je krijgt meer inzicht in je gedrag en het effect daarvan op anderen.
- Je leert je sterk op te stellen in lichaamstaal, houding en uitstraling.
- Je leert bevrijdings- en zelfverdedigingstechnieken.

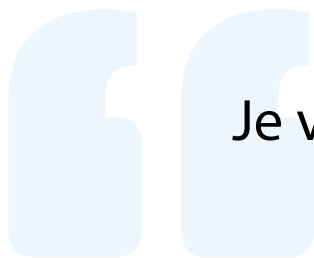


Wanneer en waar is de training?

Er zijn zes tot acht bijeenkomsten van twee uur. Vaak geven we de training op een school. Overleg met ons of ga in overleg met jouw school. We komen graag naar je toe!

Hoe volg ik de training?

Voor meer informatie kun je kijken op www.stichtingdevluchtheuvel.nl.
Je mag ook mailen naar info@stichtingdevluchtheuvel.nl.



Je vormt een **eigen mening** over grenzen binnen relaties.

