



elke dag
zo goed
mogelijk



Sterk! training Cursuscentrum Hartekamp Groep

Over de Sterk! training

Deze training is er voor jou om sterker, zelfstandiger en zelfverzekerder te worden. De cursusleiders van het Cursuscentrum geven de training. Er zijn ook andere deelnemers. De groep bestaat uit hooguit 8 deelnemers. Met elkaar gaan jullie leren en oefenen. Leren is leuk en voelt goed!

Wat is het doel van de training?

Wil jij sterker in je schoenen staan?
Wil je beter weten wie je bent en wat jij belangrijk vindt?
Dan is de training Sterk! iets voor jou!

In deze training leer je meer over jezelf. Je ontdekt wat jouw dromen zijn. Je leert hoe je met gevoelens omgaat, hoe jij je grenzen kan aangeven en hoe je goed kan samenwerken met anderen. Dat helpt jou om sterker te worden. En om fijner te leven en te werken.

We vinden het belangrijk om j^óu te leren kennen. Want jij bent belangrijk. Jij mag er zijn!

Inhoud van de training

Tijdens de training praten we over onderwerpen die jou helpen om sterker te worden:

- **Een sterke ik**
Je leert wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je goed in bent. Dat geeft zelfvertrouwen!
- **Werkwensen en dromen voor de toekomst**
Wat wil jij later doen? Wat zijn jouw dromen? Samen maken we plannen.
- **Samenwerken**
Je oefent hoe je goed met anderen kunt omgaan. Dat is handig op je werk en thuis.
- **Gevoelens**
Je leert je gevoelens herkennen en benoemen. Zo kun je beter vertellen hoe je je voelt.
- **Grenzen aangeven**
Je oefent hoe je 'nee' kunt zeggen. En hoe je duidelijk maakt wat jij wel of niet wilt. Je oefent ook met het vragen om hulp en wie je het beste om hulp kunt vragen.
- **Omgaan met spanningen**
Soms is iets spannend of moeilijk. Je leert hoe je rustig kunt blijven en wat je dan kunt doen.

Praktische zaken

De Sterk! training duurt 3 maanden.
De lessen zijn op de maandag van 9.00 uur tot 12.15 uur.

Na deze 3 maanden kan jij kiezen om mee te doen aan de Sterk! Plus. Tijdens die training gaan we verder in op de onderwerpen van de Sterk! training. En er komen ook andere onderwerpen aan bod. Sterk! Plus duurt ook 3 maanden.



elke dag
zo goed
mogelijk



Financiën

De Sterk! training is gratis voor cliënten die wonen en/of werken bij de Hartekamp Groep. Voor cliënten buiten de Hartekamp Groep zijn er kosten verbonden aan deze training.

Deze kosten betalen de cliënten zelf aan het Cursuscentrum/ de Hartekamp Groep, bijvoorbeeld vanuit een PGB, WMO of andere financiering.

Meer informatie?

Wil je meedoen of heb je vragen? Laat het ons weten en mail met het Cursuscentrum via: cursuscentrum@hartekampgroep.nl