



Training Autonomie in verbinding

Werken aan je autonomie in groepsverband

Zelfbewustzijn, weten wat je behoeftes zijn, eigen keuzes maken, grenzen aangeven, rekening houden met anderen, rustig je weg kunnen vinden in nieuwe situaties...

Werken aan je autonomie

Wat: 10 bijeenkomsten met een GZ-psycholoog en een GZ-psycholoog/systeemtherapeut

Aantal: Plek voor 6-8 personen

Locatie: Therapeuticum Joure

Startdata: Zie website voor data



Voor wie?

De training kan een zinvolle bijdrage leveren als jij je bijvoorbeeld herkent in:

- Je maakt moeilijk of geen contact met je eigen gevoel
- Je hebt moeite met het herkennen en stellen van grenzen
- Je hebt moeite met het hanteren van boosheid en het omgaan met conflicten
- Je vindt het lastig om keuzes te maken
- Je hebt vaak last van schuldgevoelens
- Je voelt je snel en zeer verantwoordelijk voor anderen
- Je bent gevoelig voor de mening van anderen en daardoor makkelijk beïnvloedbaar
- Je hebt moeite met het hanteren van nieuwe situaties

Doelen:

- Beter (leren) bepalen wat je wilt, voelt, vindt en hoe je dit kenbaar maakt aan anderen
- Bewust soms ja en soms nee kunnen zeggen
- Je meer verbonden kunnen voelen met de ander zonder jezelf kwijt te raken
- Het versterken van je eigen 'ik' zodat je in het dagelijks leven prettiger voelt

Interesse of vragen?

Therapeuticum Joure

T 0513 - 48 42 60

E info@therapeuticum-joure.nl

I www.therapeuticum-joure.nl

Als je deel gaat nemen aan deze training is een verwijzing van de huisarts nodig voor een behandeling binnen de ggz.

 **Therapeuticum
Joure**