

Wij Zijn Onszelf

"Wij Zijn Onszelf" is een korte herstelcursus van vijf bijeenkomsten, waarin het thema "Jezelf zijn" centraal staat. Deze cursus richt zich op het (her)ontdekken van wie je bent en hoe je omgeving je zelfbeeld beïnvloedt. Daarnaast onderzoeken we hoe sterk je verbonden bent met de mensen om je heen en in hoeverre dit bij jou past. Ook leer je hoe je jezelf kunt uiten en verder kunt ontwikkelen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Jezelf zijn is niet zo vanzelfsprekend of duidelijk als men soms denkt. Deze cursus helpt je jezelf (her)kennen en hoe de wereld om je heen van invloed kan zijn op jouw eigen zelfbeeld.

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten, waarin de volgende thema's centraal staan:

1. Zichzelf leren kennen
2. Zichzelf in de weg zitten
3. Zichzelf uitdrukken
4. Zichzelf aansluiten
5. Tot zichzelf komen en zichzelf overstijgen

Praktische informatie

De training "Wij Zijn Onszelf" bestaat uit totaal vijf bijeenkomsten van 2 uur en worden verzorgd door twee ervaringsdeskundigen.

Anmelden voor de cursus is verplicht!



Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl of bel ons op **0164 - 28 99 88**.

Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een ander passend voornaamwoord gelezen worden.