

Informatie en aanmelden

GGz Breburg

Preventie, Consultatie en Deskundigheidsbevordering

Baronielaan 133, 4818 PE **Breda**

Tel.: (088-01) 65282

Lage Witsiebaan 4, 5042 DA **Tilburg**

Tel: (088) 01 61 800

E-mail: preventie cursus@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl – Cursussen en trainingen

(ook voor actuele info en startdata)

Andere angstgerelateerde cursussen:

- Anders leren denken
- Angst de baas
- Mindfulness
- Geen Paniek
- Zelfhulp cursus: Overwinnen van angstklachten

Klachtenregeling GGz Breburg

Wij stellen het op prijs als u uw klachten en onvrede bij ons meldt. De folder over de klachtenregeling kunt u opvragen bij bovengenoemd secretariaat.

Prev.12 03/2011

Met lef!

Zelfverzekerd in contact met anderen

Cursus voor mensen die snel verlegen zijn, het moeilijk vinden een gesprek te beginnen of bang zijn op te vallen in gezelschap

Contact met anderen

Elke dag komt u mensen tegen. Op het werk, in de supermarkt of op een verjaardag. Dit kunnen familie en bekenden zijn of totale vreemden. Sommige mensen zijn vaak angstig, gespannen en onzeker in deze contacten met anderen. Dit wordt ook wel

omschreven als verlegenheid. Het voeren van een gesprek of het geven van een mening kan dan heel lastig zijn.

Naar een verjaardag gaan of een vergadering bijwonen is dan onaangenaam. Herkent u zich hierin? Misschien is de cursus 'Met lef!' iets voor u.

"Ik kan best wel met mensen praten, maar als ze ineens allemaal naar me kijken dan klap ik dicht."

Met lef!

Het doel van de cursus 'Met lef!' is het leren omgaan met de angst en onzekerheid, zodat u met meer plezier het contact met anderen kunt aangaan. Stap voor stap proberen we mensen bewust te maken van de angstige gedachten die zij meestal hebben. Daarnaast wordt er gewerkt aan het vergroten

"Ik weet vaak niet hoe ik een gesprek moet beginnen"

van het zelfvertrouwen. Er worden oefeningen en vaardigheden aangeboden die kunnen helpen in het contact met anderen. Tevens kan men in de cursus ervaringen uitwisselen. Door actief bezig te zijn met de opdrachten, leert u uw angst en onzekerheid beter aan te pakken.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen die snel verlegen zijn, het moeilijk vinden een gesprek te beginnen of bang zijn op te vallen in gezelschap.

'Met lef!' is een preventieve cursus, geen therapie, voor mensen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en willen leren om deze klachten te verminderen..

Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt nagegaan of de cursus aansluit bij uw verwachtingen.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur. De eerste 6 bijeenkomsten zijn wekelijks, daarna één keer per 14 dagen en de laatste bijeenkomst is na 2 à 3 maanden.

Er kunnen maximaal 12 mensen meedoen, dus wacht niet te lang.

De cursus vindt in principe plaats in Breda en wordt begeleid door twee medewerkers van GGz Breburg.

Kosten

Deelnemers betalen een bijdrage van € 45,=. Dit bedrag is inclusief het cursusmateriaal, een cursusmap en het boek 'Denk je sterk'.