

Cursus Met lef!

Elke dag komt je mensen tegen. Op school, werk, in de supermarkt of op een verjaardag. Dit kunnen 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 of sociaal angstig. Het voeren van een gesprek of het geven van een mening kan dan heel lastig zijn. Naar een verjaardag gaan of een vergadering bijwonen levert veel spanningen op. Herken je dit bij jezelf? Misschien is de cursus 'Met lef!' dan iets voor jou.

Met lef!

De cursus wordt verzorgd door de afdeling Preventie van Vincent van Gogh en het algemeen maatschappelijk werk van Synthese. De cursus is bedoeld voor mensen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en willen leren om deze klachten te verminderen. 'Met lef!' is een preventieve cursus, geen therapie.

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- Wat is sociale angst?
- De relatie tussen gedachten en sociale angst.
- Vaardigheden om angstklachten te overwinnen.
- Vergroten van het zelfvertrouwen.
- Oefeningen in het aangaan van contacten met anderen.
- Uitwisselen van ervaringen met elkaar.

Er wordt gewerkt met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal	6 bijeenkomsten en 1 terugkom bijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,00
Plaats	Venray

Kennismakingsgesprek

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

Privacy

Uw privacy wordt gegarandeerd d.m.v. het privacyreglement Vincent van Gogh, voor geestelijke gezondheidszorg. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP). Het reglement is op te vragen bij het Informatiepunt.

Klachten

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u een klacht heeft. Wij stellen het op prijs als u deze klacht met ons bespreekbaar wilt maken. Voor meer informatie kunt u de folder 'Heeft u een klacht? Laat het ons weten' bij het Informatiepunt Vincent van Gogh op te vragen. De folder (inclusief klachtenformulier) is ook te downloaden via onze website www.vvgi.nl.

Meer informatie

Voor vragen en/of aanmelden:

Informatiepunt Vincent van Gogh
0478-527066
informatiepunt@vvgi.nl

Synthese Venray
0478-517300
info@synthese.nl

