

Cursus Met lef!

Elke dag kom je mensen tegen. Op school, je werk, in de supermarkt of op een verjaardag. Dit kunnen bekenden zijn of totale vreemden. Sommige mensen zijn vaak angstig, gespannen en onzeker in contact 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. Of naar een verjaardag gaan en 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. Hier ga je thuis mee aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal	6 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,-
Plaats	Venray

Privacy

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

Ontevreden of een klacht?

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vindt u op onze website www.vvgi.nl/klacht of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of informatiepunt@vvgi.nl.

Informatie of aanmelden

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg
Afdeling Preventie

preventie@vvgi.nl
06 – 53 87 40 35

Synthese Venray

info@synthese.nl
0478-517 300

Maart 2017