



Meidengroep 13-19 jaar

Voor meiden tussen de 13 en 19 jaar die hun zelfvertrouwen willen vergroten en beter willen leren opkomen voor zichzelf

Start
7 februari 2018

Woerden

Kwadraad
maatschappelijk werk



Meidengroep

13-19 jaar

Zou je:

- Willen weten hoe je meer voor jezelf kunt opkomen?
- Willen weten wat je kan zeggen als je een complimentje krijgt?
- Meer zelfvertrouwen willen hebben?
- Willen weten hoe je met kritiek kunt omgaan?
- Je lekker in je vel willen voelen?
- Nieuwe meiden willen leren kennen?

Wat kun je doen?

Geef je op voor de meidengroep. In de groep werk je samen met andere meiden aan:

- Het krijgen van meer zelfvertrouwen.
- Het beter voor jezelf opkomen.

Hoe gaan we dit doen?

De eerste bijeenkomst bestaat uit kennis maken met elkaar en vertellen wat we in de groep willen leren. Zo stellen we leerdoelen op. Deze leerdoelen bespreken we met elkaar en door middel van oefeningen gaan we hiermee aan de slag.

Er kunnen diverse onderwerpen aan de orde komen:

- Onzekerheid en uiterlijk
- Zelfvertrouwen
- Grenzen aangeven
- Nee zeggen
- Contacten met anderen
- Opkomen voor jezelf
- Omgaan met kritiek en complimenten

Wanneer en hoe vaak?

Acht bijeenkomsten vanaf
woensdag 7 februari 2018
van 15.30-17.30 uur
(geen bijeenkomsten in
schoolvakanties)

Locatie

Woerden,
Derkinderenstraat 32

Eigen bijdrage

Geen

Informatie en aanmelden

Via kwadraad.nl of 088 900 4000

Ga direct aan de slag op
kwadraad.nl of bel 088 900 4000