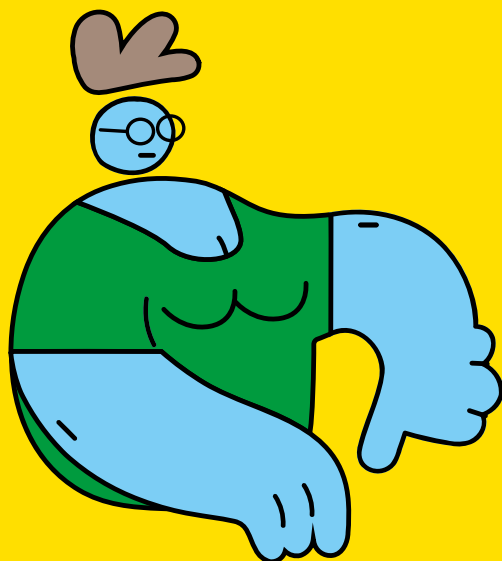


Training ZelfWijzer

Van (zelf)stigma naar (zelf)acceptatie



Training ZelfWijzer

Van (zelf)stigma naar (zelf)acceptatie

AAN DE SLAG

Heb jij wel eens te maken met negatieve reacties vanuit je omgeving waar je last van hebt? Zijn er dingen die je niet meer doet uit schaamte of angst voor deze negatieve reacties? Of merk je dat je vooral naar jezelf toe heel negatief bent? Het kan zijn dat je met stigma te maken hebt. In de training ZelfWijzer hebben we het hierover: wat is stigma, hoe herken je het, hoe ervaar je het en hoe kun je ermee omgaan?

WIE & WAAROM

Iedereen die ervaring heeft met stigma en wil onderzoeken hoe je hier mee om kunt gaan is welkom bij de training ZelfWijzer. Het kan je helpen om je weerbaarder te voelen wat kan bijdragen aan een positiever zelfbeeld en meer zelfcompassie.

HOE & WAT

De training ZelfWijzer is een groepstraining waarin informatie, oefeningen en het delen van persoonlijke ervaringen elkaar afwisselen. De training wordt gefaciliteerd door twee ervaringsdeskundige professionals. In totaal bestaat de training uit vijf bijeenkomsten.

Meer weten of meedoen? Neem contact op met:

