

Andere cursussen van PuntP voor migranten

- Somberheid: wat kun je er zelf aan doen?
- Liever bewegen dan moe: fitter worden én uw stemming verbeteren
- Lichte dagen donkere dagen: beter leren omgaan met depressieve klachten
- De kracht van je leven: cursus over herinneringen voor ouderen met depressieve klachten

PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie
(020) 590 1330
cursus@puntp.nl
www.puntp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie



Je eigen kracht vinden

Assertiviteitstraining voor migranten

- CURSUS VOOR MENSEN VAN 23- 55 JAAR DIE MOEILIKHEDEN ONDERVINDEN IN DE OMGANG MET ANDERE MENSEN
- APARTE GROEPEN VOOR MANNEN EN VROUWEN

GROEP:
MIGRANTEN

Cursussen van PuntP Preventie

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Rustig je mening geven. Goed omgaan met kritiek. Nee kunnen zeggen als je iets niet wilt. Respect krijgen en respect geven. Zijn dat dingen die u moeilijk vindt, maar wel wilt leren? Dan is de cursus 'Je eigen kracht vinden' misschien iets voor u. Speciaal voor migranten, in aparte groepen voor mannen en vrouwen.

Waar gaat de cursus over? U leert op een goede manier opkomen voor uzelf. In de cursus nemen we situaties uit het dagelijks leven als voorbeeld. We spelen ze na om te oefenen hoe je er goed mee om kunt gaan. Buiten de cursus oefent u verder met wat u hebt geleerd. Taal is geen probleem: er is een tolk bij de cursus. Wat u vertelt, blijft geheim. U mag ook niet praten over andere mensen in de groep.

'Door de oefeningen tijdens de cursus heb ik meer zelfvertrouwen gekregen.'

'Ik durf nu hardop te zeggen wat ik ervan vind.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 6 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur, op een ochtend of een middag.

In overleg kunnen we afspreken om de schoolvakanties over te slaan.

WANNEER: De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn, meerdere keren per jaar. De startdata vindt u op www.puntp.nl/preventie

WAAR: In een buurthuis of bij een migrantenorganisatie in de buurt.

GROEP: 6 t/m 12 deelnemers.

KOSTEN: €10,- inclusief cursusmap. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee! Aanmelden kan via telefoon, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP Preventie. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U kunt zich het hele jaar door opgeven en krijgt bericht wanneer de cursus start. U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.