



PuntP

Met lef

Makkelijker contact leren maken

CURSUS VOOR JONGE VOLWASSENEN VANAF 18 JAAR

GROEP:
VOLWASSENEN



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.

Ontspannen kunnen binnenstappen op een feestje. Een gezellig praatje maken met de buurvrouw. Uw zegje doen op het werk. Zijn dat dingen die u moeilijk vindt, maar wel graag zou willen leren? Dan is de cursus 'Met lef' misschien iets voor u.

Waar gaat de cursus over? U leert stap voor stap omgaan met uw angst en onzekerheid. Eerst bekijken we welke gedachten daar achter zitten. Dan gaan we werken aan meer zelfvertrouwen. Dat doen we met praktische oefeningen - de cursus is geen therapie. In de cursusgroep ontmoet u lotgenoten. Met hen kunt u ook ervaringen uitwisselen.

'Na al die jaren wilde ik wat dóen aan mijn verlegenheid. Door de cursus ben ik een stuk minder gespannen.'

'Nu begrijp ik waarom ik het eng vind om een kamer vol mensen binnen te stappen. Daardoor kan ik er beter mee omgaan.'

'Ik heb laatst iets gezegd tijdens een vergadering! Nooit gedacht dat ik dat zou durven.'

Hoe werkt het?

CURSUSDUUR: De cursus duurt 8 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Na 2-3 maanden is er nog een terugkombijeenkomst.

WANNEER: Op een vrijdagmiddag of -avond. De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn. De startdata vindt u op de website van PuntP.

WAAR: PuntP, Keizersgracht 572, Amsterdam (Centrum).

Groep: Maximaal 12 deelnemers.

KOSTEN: Eigen bijdrage van € 30 voor het cursusmateriaal. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

TIP: Wij raden u aan om het boek 'Denk je sterk' te lezen (geschreven door Fred Sterk en Sjoerd Swaen). U kunt dit lenen in de bibliotheek of aanschaffen in de boekhandel voor € 19,95.

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 of e-mail. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. 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 aansluit bij uw verwachtingen.

Andere cursussen van PuntP

- Kom op voor jezelf: assertiviteits-training voor vrouwen
- Angstige gevoelens: zelf aan de slag (zelfhulp met telefonische ondersteuning)

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@punctp.nl

www.punctp.nl/preventie

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