

Al meer dan 250 anderen in Nederland gingen je voor en hebben deze cursus afgerond. Dit zijn enkele reacties:

“Ik had nooit nagedacht over vragen als ‘wat wil jij?’, ‘wat zijn jouw sterke punten?’ Dat is nu duidelijk voor mij geworden.”

“Nu heb ik zelfvertrouwen. Ik durf bijvoorbeeld te praten met mensen die ik niet ken”.

“Ik heb een doel gesteld en dat is verwezenlijkt. Mijn doel was een betaalde baan te vinden, dat garandeert mijn onafhankelijkheid. Dat is gelukt.”

“Het volgen van een training is waardevol omdat het een doel geeft, iets om te doen. Anders blijf je maar gewoon thuis. Het geeft energie en hoop.”

“Kleine complimentjes doen je groeien... Een groep gelijkgestemden geeft vrijheid om te praten.”

Kortom: zoek je een manier om zinvol bezig te zijn met jezelf en met anderen? Volg dan deze cursus en schrijf je snel in!

Hoe kan ik me aanmelden?

Per e-mail:

v.rousseau@kwartierzorgenwelzijn.nl

Per telefoon: 0598-364916.



Ieder mens wil wel iets aanpakken in zijn leven; jij ook?

Volg dan de cursus

Gewoon doén!



Hoe lang duurt de cursus?

Acht maandagochtenden van 9:00 tot 11:30 uur.

Voor wie is deze cursus?

Voor mensen met weinig inkomen die er aan toe zijn iets te veranderen in hun leven.

Waar is deze cursus?

*Kwartier Zorg & Welzijn, Laan van de Sport 2 (naast het dr. Aletta Jacobs College) in Hoogezand.
Telefoon: 0598-364900*

Wat kost dat?

Deelname is gratis. Ook de cursusmaterialen zijn gratis. Meedoen betekent wel dat je alle acht de keren komt.

Krijg ik ook een diploma?

Deelnemers die de cursus hebben gevolgd krijgen een certificaat. Er is geen examen.

Hoe weet ik of deze cursus iets voor mij is?

Dat is een hele belangrijke vraag. In Hoogezand-Sappemeer hebben een aantal mensen deze cursus al succesvol afgerond.

Een van deze mensen is Brigitte. Zij is nu een van de trainers bij deze cursus. Vanuit haar eigen ervaring kan zij hierover vertellen en adviseren of deze cursus iets voor je is.

Waar vind ik Brigitte?

Dit is Brigitte. Elke woensdagochtend vanaf 9:00 uur is zij aan het werk in Wijkcentrum Woldwijck, Pleiaden 21 in Hoogezand. Daar kun je haar ontmoeten. Zij kan je ook aanmelden voor de cursus.

Wat gaan we doen in de cursus?

Je gaat jezelf nog beter leren kennen. Je krijgt meer zicht op wat je kunt en op wat je wilt. Dat geeft zelfvertrouwen om een stap te zetten in je leven.

Trainers bij deze cursus zijn Brigitte en Vivianne. Vivianne is een professionele trainer die werkt bij Kwartier Zorg & Welzijn.

Samen helpen zij je meer zicht te krijgen op waar je goed in bent. Je leert je talenten omschrijven. Je benoemt zelf wat je wilt aanpakken in je leven. Je ontdekt hoe je dat kunt doen en wat of wie je daarbij nodig hebt.

De cursusgroep bestaat verder uit zes tot acht deelnemers. Jij helpt de anderen in de groep verder en zij helpen jou. We werken ook in kleinere groepjes en soms individueel.

Tijdens de cursus wordt veel gepraat maar ook veel gedaan. Elke keer zijn er een aantal opdrachten, je gaat zelf op onderzoek, je gaat zelf dingen uitproberen.

Je bepaalt zelf waarover je wilt praten en wat je voor jezelf wilt houden. Onderwerpen die besproken worden zijn vragen als: waar wil ik naar toe? Wat zijn mijn talenten? Hoe neem ik de leiding over mijn leven? Hoe zorg ik goed voor mezelf? Wat ga ik nu verder doen?