



TRAINING

Bewustwording en ontwikkeling van eigen kracht

Kubus Connect

Kubus Connect is een training die zich richt op bewustwording en ontwikkeling van eigen kracht, en biedt de mogelijkheid om samen met andere mensen op verkenning naar je grenzen te gaan, omgaan met verschillende thema's die het algehele welbevinden beïnvloeden om weer in verbinding te komen met jezelf.



kubus
Connect



Waarom Kubus Connect

Bijna de helft van mensen met een psychische kwetsbaarheid denkt slecht over zichzelf. Denk jij bijvoorbeeld dat de negatieve uitspraken over psychische problemen waar zijn? Of betrek je deze op jezelf? Of vind je de vooroordelen van anderen over jou terecht? Dan is deze training iets voor jou!

In deze groep gaan we aan de slag met diverse thema's zoals zelfbeeld, eigenwaarde, dag en nacht ritme, assertiviteit, denkpatronen, grenzen, intuïtie en stigma. Gesprekken, blokjes theorie en oefeningen uit de rots en water training wisselen elkaar af. De sfeer is veilig, vertrouwd en respectvol. Het kan je een evenwichtiger beeld van jezelf opleveren en je gevoel positief beïnvloeden.

- Je brengt je positieve en sterke kanten in kaart.
- Je ontwikkelt een realistisch zelfbeeld.
- Je weet wat je kunt en wat je waard bent.
- Je ontwikkelt begrip voor jezelf.
- Je ontwikkelt helpende technieken.
- Je leert vertrouwen op je intuïtie.
- Je leert de kritische stem in je hoofd los te laten en weer in verbinding met jezelf te komen.

Praktische info

- 8 bijeenkomsten.
- Elke bijeenkomst duurt 2 uur.
- De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.
- Training door professionals.
- Deelname is gratis!
- Deelname vanaf 18 jaar



kubus
Connect

Aanmelden: Amy van Niftrik | avanniftrik@kubusondersteuning.nl
Telefoonnummer: 085-2007158
Kantoor adres: Hoogheuvelstraat 72a, 5342 VV Oss

Kubus Connect is een
onderdeel van
Kubus Ondersteuning



kubus
Ondersteuning