

humantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchh



Human Touch

training in ontwikkeling

Faalangstreductietraining

humantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchhumantouchh

Human Touch:

Wij bieden de volgende trainingen aan:

- Assertiviteitstraining
- Faalangstreductietraining
- Effectief Communiceren
- Individuele begeleiding/ training

Ervaringen

Op een ouderavond wordt gesproken over een onderwerp dat Hans na aan het hart ligt. Wanneer hij er iets over zegt, spreekt een ander er dwars doorheen. Hans zwijgt. Hans is niet assertief.

Annemieke verspreekt zich vaak, wanneer zij zich in vreemd gezelschap moet voorstellen. Haar gezicht gaat gloeien, ze lijkt te gaan stotteren, en weet zeker dat ze een erg domme, vreemde indruk maakt. Annemieke heeft faalangst.

De training

Het volgen van een training kan je helpen met meer zekerheid in het leven te staan. In een veilige, plezierige omgeving bieden wij je een professionele training aan, passend bij jou en jouw problemen.

Juist ook van het samen bezig zijn met anderen levert je veel herkenning, oefening, ervaring en adviezen op.

Hoe vaak?

De trainingen bestaan in principe uit 10 bijeenkomsten van 120 minuten. Per bijeenkomst wordt een thema uitgewerkt. Met behulp van thuisopdrachten kun je in je eigen omgeving verder aan de slag.

Wat gaan we doen?

We bieden een afwisselend programma wat bestaat uit rollenspelen, oefeningen en gesprekken. Dit is er steeds op gericht om je te leren om te handelen vanuit je eigen gevoel. Vanuit dat gevoel trainen we vaardigheden om op zo'n manier op anderen te reageren, dat je opkomt voor jezelf en een ander niet benadeelt.

Hoe werken wij?

We gaan uit van het unieke van ieder mens. Iedere training heeft zijn specifieke aandachtspunten. Verder werken we aan de bewustwording en het benoemen van denken en voelen. De situaties uit het dagelijks leven van de cursist spelen een belangrijke rol in het werken tijdens de training.

Faalangstreductietraining

Deze training is bedoeld voor mensen die last hebben van faalangst. Zij vinden het erg moeilijk om aan iets nieuws te beginnen, hebben weinig vertrouwen in zichzelf en denken vaak "dat ze iets niet kunnen." Daarbij komen vaak ook allerlei lichamelijke klachten voor, zoals rood worden, hevig transpireren, trillende handen en knieën en hartkloppingen.

Tijdens de 10 bijeenkomsten gaan we groepsgewijs aan de slag, met jouw gedachten en gevoelens. Het belangrijkste, maar ook lastigste gevoel zal angst zijn. Angst is een bekend basisgevoel, dat ons waarschuwt wanneer er gevaar dreigt. Door oefenen leer je een andere manier van denken, zodat nieuwe zaken niet angstig en gevaarlijk voor je zijn, maar een nieuwe uitdaging, een nieuwe kans voor je gaan betekenen.

Kernwoorden

- gevoelens her- en erkennen
- reële en irreële gedachten (zgn. helpende/niet-helpende gedachten)
- verrassende oefeningen om samen te schrikken en te lachen
- leren ontspannen op de manier die bij u past
- werken aan vergroten van het zelfvertrouwen
- aan de slag gaan met persoonlijk sterke punten

De werkwijze:

Jongeren: een training met veel variatie in werkvormen, spelletjes, oefeningen en rollenspelen. Ervaringen uit de praktijk vormen het uitgangspunt voor het inoefenen van een nieuwe manier van denken. Na elke training wordt er een thuisklus meegegeven die wordt besproken op de volgende training. Een van de belangrijkste klussen is het contract . De jongeren gaan zelf aan de slag met hun doelstelling.

Volwassenen: Na de kennismaking gaan we op een afwisselende, creatieve en praktische manier bezig met diverse onderwerpen. Hierbij maken we gebruik van diverse werkvormen. Je krijgt huiswerk mee, om zo ook in je eigen omgeving te oefenen met de nieuwe manier van denken, en om voldoende inzicht te verkrijgen in je eigen kunnen en falen. We zijn ervan overtuigd dat je je faalverhaal kunt herschrijven. Dat door deze training en veel oefening je je leert ontspannen en durft te geloven in eigen kunnen.

Je faalverhaal wordt de "vrolijke story" van plezier en zelfvertrouwen.

Welke doelen streven we na?

- ik ben me bewust van wat ik voel, denk en doe.
- ik kan tevreden zijn met wat ik kies en besluit.
- ik durf voor mezelf op te komen zonder anderen te kwetsen.
- ik durf nee te zeggen.
- ik mag er zijn.

Wat zijn de kosten?

De kosten voor een gehele training bedragen EUR 249,- en zijn inclusief koffie/thee en materialen.

Kijk voor de 'leverings- en annuleringsvoorwaarden' van Human Touch op www.humantouch.nl onder 'agenda'.

Waar en wanneer?

De trainingen vinden plaats op de woensdagavonden in Nieuwerkerk a/d IJssel, in wijkgebouw 'Het Kruispunt', Middenmolensingel 12. Gratis parkeergelegenheid. De locatie is prima bereikbaar met eigen of openbaar vervoer.

Verdere gegevens treft u aan op onze website.

De trainers

De trainingen worden verzorgd door Herman Brouwer en Corien van Santen. Zij zijn naast trainer, beiden werkzaam in de zorg.

Verdere informatie en opgave

Bel: Herman (0180-322303) of Corien (0180-511699 / 06-24756549)

Mail: info@humantouch.nl

Kijk: www.humantouch.nl



human touch
training in ontwikkeling