

De cursus start in het voorjaar en in het najaar.

De cursusdata en locaties staan vermeld op de website:
www.meewering.nl

Meer informatie of aanmelden

MEE & de Wering Alkmaar e.o.

Hertog Aalbrechtweg 18
1823 DL Alkmaar
Tel. 088 - 00 75 000
info@meewering.nl

MEE & de Wering is
ISO 9001:2015 gecertificeerd



Tel. 088 - 00 75 000
www.meewering.nl



04-2020



Eigen Koers

Cursus voor jonge mensen tussen 18 en 25 jaar

Tel. 088 - 00 75 000
www.meewering.nl



'Eigen Koers' is gericht op zelfvertrouwen en persoonlijke ontwikkeling

Ben jij een jongvolwassene tussen 18 en 25 jaar uit de gemeente Alkmaar, Bergen, Heiloo, Langedijk, Medemblik of Opmeer en wil je werken aan je zelfvertrouwen en persoonlijke ontwikkeling, dan is de cursus 'Eigen Koers' misschien wel iets voor jou.

Herken jij je in een of meer van deze situaties?

- Ik pieker veel;
- Ik voel me vaak onzeker;
- Ik heb moeite met het geven van mijn mening en aan te geven wat ik wel en niet wil;
- Ik ga conflicten het liefst uit de weg;
- Ik zou anders willen omgaan met anderen;
- Ik vind het moeilijk om nee te zeggen;
- Ik twijfel wat ik wil doen met betrekking tot mijn studie of werk

Als je een of meerdere situaties herkent, kan het zijn dat je moeite hebt uit te komen voor wie je bent en wat je wilt. In deze cursus leer je richting te geven aan je leven. Er worden praktische vaardigheden geoefend, zoals zeggen wat je bedoelt en wat je graag zou willen. Een vast aandachtspunt tijdens de cursus is communicatie: wat zeg je en hoe zeg je het?

In de cursus komen de volgende thema's aan de orde

- Identiteit en assertiviteit;
- Grenzen leren aangeven;
- Socialisatie - waarden, normen, levensvisie;
- Omgaan met kritiek;
- Omgaan met boosheid;
- Toekomstperspectief.



Werkwijze

De cursus wordt gegeven door een Sociaal werker van MEE & de Wering. Je krijgt informatie over de verschillende onderwerpen en er wordt gebruik gemaakt van rollenspellen, interviewgesprekken, lichaamswerk, ontspanningsoefeningen, en huiswerkopdrachten.

Er zal veel worden geoefend aan de hand van situaties die de deelnemers inbrengen. Wekelijks krijg je een opdracht mee naar huis.

De cursus is niet bedoeld voor jongvolwassenen die verslaafd zijn of zware (kalmerende) medicijnen gebruiken. In dat geval kun je wel terecht bij een van onze Sociaal werkers voor een persoonlijk gesprek

(zie voor contactgegevens op de achterzijde).

Kosten

Deelnemers betalen eenmalig een eigen bijdrage van € 15,00 voor een reader en koffie/thee.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van elk 2,5 uur.