

## **ROUWGROEP**

Gespreksgroep voor mannen en vrouwen die een dierbaar iemand verloren hebben door overlijden en dit in het dagelijks leven moeilijk een plek kunnen geven.

*(het verlies van jonge kinderen door vroeggeboorte of overlijden past niet binnen het kader van deze training)*

In de bijeenkomsten vertellen deelnemers over hun verlies en ervaringen aan de groep, krijgen zij inzicht in hun verlies en de gevolgen hiervan en weet de deelnemer wat hij/zij nodig heeft om het verlies “goed” te kunnen opvangen.

10 bijeenkomsten van 2 uur, om de week

Er wordt gewerkt a.d.h.v. een cursusmap met theorie en huiswerkopdrachten.

*Contactpersonen:*

*Sharon Essers en Ester Lutgens*

*045 -560 25 25*

[sessers@alcander.nl](mailto:sessers@alcander.nl)

[elutgens@alcander.nl](mailto:elutgens@alcander.nl)

## **VERLIESKUNDE**

Gespreksgroep voor mannen en vrouwen waarbij een life-event heeft plaatsgevonden, zoals het verlies van een relatie, werk, gezondheid, land van herkomst e.d. en dit in het dagelijks leven moeilijk een plek kunnen geven.

*(het verlies van een dierbare valt binnen de training Verlieskunde Lang)*

In de bijeenkomsten vertellen deelnemers over hun verlies en ervaringen aan de groep, krijgen zij inzicht in hun verlies en de gevolgen hiervan en weet de deelnemer wat hij/zij nodig heeft om het verlies “goed” te kunnen opvangen.

6 bijeenkomsten van 2 uur, om de week

Er wordt gewerkt a.d.h.v. een cursusmap met theorie en huiswerkopdrachten.

*Contactpersonen:*

*Sharon Essers en Ester Lutgens*

*045 -560 25 25*

[sessers@alcander.nl](mailto:sessers@alcander.nl)

[elutgens@alcander.nl](mailto:elutgens@alcander.nl)

**GOLDSTEINTRAINING LANG** (luisteren, praatje maken, opkomen voor je mening, iets bespreken, kritiek geven, uiten van en reageren op kwaadheid, uiten van en reageren op waardering)

Training voor mannen en vrouwen die moeite hebben met één of meer van de bovengenoemde sociale vaardigheden. In de bijeenkomsten leert de deelnemer te voelen en te herkennen wat zijn/haar mening is, leer hij/zij deze op een duidelijke en rustige manier te zeggen met een houding die zelfvertrouwen uitstraalt.

8 bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. een cursusmap met theorie en opdrachten, eigen ingebrachte situaties en rollenspelen.

*Contactpersonen:*

*Sharon Essers en Ester Lutgens*

*045 -560 25 25*

[sessers@alcander.nl](mailto:sessers@alcander.nl)

[elutgens@alcander.nl](mailto:elutgens@alcander.nl)

### **GOLDSTEINTRAINING KORT** (opkomen voor je mening)

Training voor volwassen mannen en vrouwen die moeite hebben met het op een goede manier voor hun mening opkomen. In de bijeenkomsten leert de deelnemer te voelen en te herkennen wat zijn/haar mening is, leer hij/zij deze op een duidelijke en rustige manier te zeggen met een houding die zelfvertrouwen uitstraalt.

5 bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. een cursusmap met theorie en opdrachten, eigen ingebrachte situaties en rollenspelen.

*Contactpersonen:*

*Sharon Essers en Ester Lutgens*

*045 -560 25 25*

[sessers@alcander.nl](mailto:sessers@alcander.nl)

[elutgens@alcander.nl](mailto:elutgens@alcander.nl)

### **TRAINING EIGEN KRACHT**

De training is bedoeld voor mannen en vrouwen die eenvoudige tot meervoudige problematiek ervaren.

M.b.v. elkaar en de trainers exploreren zij de eigen problematieken en brengen deze in kaart.

Zij onderzoeken de eigen mogelijkheden, de hulpbronnen en de steun uit omgeving en leren hoe ze deze kunnen mobiliseren en kunnen inzetten.

Het DOEL van deze training is de draagkracht en zelfredzaamheid van de deelnemers te vergroten en te versterken.

Tevens krijgen zij inzicht in het eigen aandeel en de eigen positie t.o.v. de problematiek met als gevolg dat ze hier andere keuzes in kunnen maken.

5 bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. samenwerkingsopdrachten, rollenspelen, theorie en huiswerkopdrachten.

*Contactpersonen:*

*Sharon Essers en Ester Lutgens*

*045 -560 25 25*

[sessers@alcander.nl](mailto:sessers@alcander.nl)

[elutgens@alcander.nl](mailto:elutgens@alcander.nl)

### **TRAINING VRIJWILLIGERS**

Training voor mannen en vrouwen die starten met vrijwilligers werk of reeds langere tijd als vrijwilliger werkzaam zijn.

Binnen de training gaat men met elkaar en met de trainers in gesprek over: verwachtingen t.a.v. het vrijwilligers werk, persoonlijke grenzen en grenzen van klanten en de organisatie, legitimatie, privacy en dossiervoering, conflicten en opkomen voor je mening.

5 bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. thema's, opdrachten en rollenspelen

*Contactpersoon:*

*Jacqueline Koenen*

*045 -560 25 25*

[jkoenen@alcander.nl](mailto:jkoenen@alcander.nl)

## **UIT DE SCHADUW VAN DE ANDER!**

Training voor vrouwen die slachtoffer zijn (of zijn geweest) van huiselijk geweld. Het doel is dat slachtoffers hun geweldservaringen een plek leren geven, geen “slachtoffer” meer willen zijn en een toekomst willen opbouwen zonder geweld.

18 bijeenkomsten van 2,5 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. psycho-educatie, eigen ingebrachte situaties en huiswerkopdrachten

*Contactpersonen:*

*Thea Verstegen, Jolanda Souren en Gonca Yazici*

*045-5602525*

[tverstegen@alcander.nl](mailto:tverstegen@alcander.nl)

[jsouren@alcander.nl](mailto:jsouren@alcander.nl)

[gyazici@alcander.nl](mailto:gyazici@alcander.nl)

## **ONTSPANNEN DOOR HET LEVEN!**

Training voor volwassen mannen en vrouwen die last hebben van spanningsklachten door lichamelijke en/of psychische overbelasting en daar beter mee willen omgaan.

9 bijeenkomsten van 1,5 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. eigen ingebrachte situaties en rollenspelen

*Contactpersonen:*

*Thea Verstegen, Jolanda Souren*

*045-5602525*

[tverstegen@alcander.nl](mailto:tverstegen@alcander.nl)

[jsouren@alcander.nl](mailto:jsouren@alcander.nl)

## **TRAINING SOCIALE VAARDIGHEDEN VOOR VROUWEN**

Training bedoeld voor vrouwen die niet durven opkomen voor zichzelf, geen inzicht hebben in eigen gevoel en geen grenzen kunnen aangeven.

12 bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. rollenspelen, ingebrachte situaties

*Contactpersonen:*

*Thea Verstegen, Jolanda Souren en Gonca Yazici*

*045-5602525*

[tverstegen@alcander.nl](mailto:tverstegen@alcander.nl)

[jsouren@alcander.nl](mailto:jsouren@alcander.nl)

[gyazici@alcander.nl](mailto:gyazici@alcander.nl)

## **“HOUD ME VAST”**

*Preventieve* groepstraining “Houd me Vast” is een relatie APK voor iedereen die zijn/haar relatie duurzaam wil verbeteren en bereid is om met elkaar in gesprek te gaan.

Houd me Vast-training is voor iedereen die wil investeren in zijn of haar relatie.

8 Bijeenkomsten van 2 uur, wekelijks

Er wordt gewerkt a.d.h.v. praktijkvoorbeelden, oefeningen en filmpjes en het gelijknamige boek van dr. Sue Johnson “Houd me Vast”

Men werkt samen met zijn/haar eigen partner aan de opdrachten!

*Contactpersonen:*

*Jolanda Souren en Thea Verstegen*

*045-560 25 25*

[jsouren@alcander.nl](mailto:jsouren@alcander.nl)

[tverstegen@alcander.nl](mailto:tverstegen@alcander.nl)