Deelname

Om deel te nemen aan het leerprogramma heb je een beschikking of indicatie van je gemeente nodig. Bijvoorbeeld individuele begeleiding, beschermd thuis of beschermd wonen.

De training vindt 8-10 weken lang op een afgesproken dag en tijd plaats.

We verwachten dat je je actief inspant zodat jij én de andere deelnemers tijdens de training tot de beste leerervaringen komen.

“Omdat ik moeite heb met het aangaan van sociale contacten, merkte ik dat ik vaak alleen op de bank zat. Na de training ben ik lid geworden van een sportclub, waar ik nieuwe mensen heb leren kennen. Ik heb zelfs met iemand afgesproken om een keer iets te gaan drinken.”

Meer informatie

Wil je meer weten over de inhoud van de training of wil je een vrijblijvend oriënterend gesprek?

Stuur dan een e-mail naar: trainingenmetdewijk@metggz.nl.



met de wijk

onderdeel van MET ggz



TRAINING

Sociale contacten

Versterk je netwerk met de training Sociale contacten

In de groepstraining Sociale contacten ga je vanuit jouw persoonlijke leerwensen aan de slag. Je leert belangrijke kennis en vaardigheden voor het verbeteren of uitbreiden van je sociale contacten.

Doel

Het doel van deze training is dat je over meer kennis en vaardigheden beschikt op het gebied van sociale contacten.

Daarnaast kun je minimaal één vaardigheid (beter) toepassen die voor jou van belang is voor het behouden, verbeteren of voor het uitbreiden van je sociale contacten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld het leren aangaan van contacten, het afsluiten van ongewenste contacten, flirten, verstandig omgaan met social media of je grenzen leren aangeven.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die merken dat zij structureel op problemen stuiten binnen hun sociale contacten.

Het is daarbij van belang dat je in groepsverband wilt en kunt leren, en dat je leerwensen tijdens de duur van de training te leren zijn.

Als jouw leerwensen of ondersteuningsbehoeften niet passen binnen deze trainingsvorm, dan kunnen wij je natuurlijk ook andere begeleiding bieden.



Hoe

De training wordt in een groep gegeven.

Voorafgaand aan de training ontvang je een leerwensenformulier. Op dit formulier geef je één (en maximaal drie) persoonlijke zaken aan die je wilt leren tijdens de training.

Als je nog geen begeleiding ontvangt van MET ggz of MET de wijk, krijg je een korte intake met de trainer. Als je nog geen begeleiding ontvangt, is een beschikking of indicatie nodig.

Vaardigheden

De volgende vaardigheden kun je trainen:

- Een beeld krijgen van je contacten en leren met wie je wel en niet wilt omgaan
- Contacten verbeteren en versterken
- Nieuwe contacten aangaan
- Ongewenste contacten afsluiten
- Communiceren over en met een beperking
- Complimenten geven en ontvangen
- Omgaan met kritiek en grenzen
- Opkomen voor je mening
- Verstandig gebruikmaken van social media
- Intimiteit bespreken& flirten
- Jezelf leren presenteren

"*Grenzen aangeven* deed ik wel, maar mensen in mijn netwerk waren niet blij met de manier waarop ik dat deed. In de training heb ik geleerd om mijn grenzen aan te geven op een betere, minder agressieve manier. Nu kan ik mijn grenzen aangeven zonder dat mensen meteen weglopen. "

"Ik baalde ervan dat ik geen goede gesprekken met mijn moeder kon voeren. Door de training heb ik geleerd dat ik mijn verwachtingen moest bijstellen, en dat ik het misschien anders moest aanpakken. Nu doe ik vaker iets leuks met haar. Onze relatie is beter geworden."