

training
EIGEN KRACHT GROEP



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen

*"Ik heb veel aan
de groep gehad.
De feedback was
zinnol."*

De training Eigen Kracht Groep helpt je om op eigen kracht problemen aan te kunnen en op te lossen. Want jij bent zelf de deskundige als het gaat over je eigen leven. Vaak kun je meer dan je zelf denkt.

Ontdek je kwaliteiten!

Bij deze training gaan we ervan uit dat je zelf het beste aanvoelt wat bij je past. Je ontdekt je eigen kwaliteiten en eigenschappen, waarmee je haalbare doelen kunt stellen en bereiken. Ook leer je wat de mensen in jouw omgeving voor je kunnen betekenen.



De training bestaat uit vier bijeenkomsten. Iedere bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. De groep wordt begeleid door twee trainers van IMW regio Tilburg. Meedoen aan deze training is gratis.

Wat is voor jou belangrijk?

Tijdens de training werken we aan jouw hulpvraag. We doen dat door middel van leuke werkvormen én de steun van de andere groepsleden. De inhoud van de training is afgestemd op de vragen en behoeften die voor jou en andere deelnemers belangrijk zijn. Je bepaalt zelf of je de anderen iets wilt vertellen over jouw probleem, dat hoeft niet.

“Fijn dat je in de groep kunt leren van elkaar. Ik was blij met de tips die ik van de anderen kreeg.”

Je krijgt hulp bij het bepalen van de doelen die je wilt halen. Je gaat hier zelf mee aan de slag. De trainers maken met iedere deelnemer een persoonlijk stappenplan. Na vier weken heb je al resultaat: je weet beter wat jouw kwaliteiten zijn en je hebt een stappenplan. Zodat je weet hoe je verder kunt en wat daarvoor nodig is. Eigen Kracht Werkt!

Meer ondersteuning nodig?

Soms blijkt dat je na de training Eigen Kracht Groep nog meer ondersteuning van een hulpverlener van IMW regio Tilburg nodig hebt. We bespreken dit dan in onderling overleg.

Meer informatie of aanmelden?

Meer informatie vind je op onze website: www.imwregiotilburg.nl. Je kunt je ook aanmelden via de website. Heb je nog vragen of meld je je liever telefonisch aan? Bel dan naar team Trainingen, telefoonnummer **013 – 583 95 10**. Of stuur een mail naar trainingen@imwregiotilburg.nl.

“De training heeft me geholpen om verder te komen. Ik kreeg meer zelfvertrouwen.”

