

training **EIGEN KRACHT GROEP**



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



"Ik heb veel aan de groep gehad. Het was fijn dat ze met me meedachten."

De training Eigen Kracht Groep helpt je om met je problemen om te gaan. Want jij weet zelf wat het beste is voor jou. Vaak kun je meer dan je zelf denkt.

Ontdek je kwaliteiten!

Bij deze training gaan we ervan uit dat je zelf het beste weet wat bij je past. Je ontdekt waar je goed in bent. Je stelt haalbare doelen waar je zelf aan gaat werken. Ook leer je wat de mensen in jouw omgeving voor je kunnen betekenen.



Praktische informatie

De training bestaat uit vier bijeenkomsten. Iedere bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. Twee trainers van IMW regio Tilburg begeleiden de groep. Meedoen aan deze training is gratis voor inwoners van de gemeentes Tilburg, Dongen en Gilze en Rijen.

Wat is voor jou belangrijk?

Tijdens de training werken we aan jouw doel. We doen dat met leuke werkvormen én je krijgt steun van de andere groepsleden. De inhoud van de training gaat over vragen en behoeften die voor jou en de andere deelnemers belangrijk zijn. Je kiest 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. De trainers maken met iedere deelnemer een persoonlijk stappenplan. Je gaat hier zelf mee aan de slag.

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.

Heb je meer ondersteuning nodig?

Soms blijkt dat je na de training nog meer ondersteuning van IMW regio Tilburg nodig hebt. We bespreken dit dan met jou.

Wil je 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."

