

Trainingen Leren met LEV (volwassenen)

Najaar 2019

Helmond

Leren met LEV biedt diverse groepstrainingen aan voor volwassenen. Groepstrainingen bieden het voordeel dat deelnemers van elkaar leren door kennis en ervaringen met elkaar te delen. De trainingen worden door professionals gegeven en zijn doorgaans kosteloos. Hieronder het aanbod voor de komende maanden. Aanmelden en meer informatie op www.lerenmetlev.nl (zinzicht).

EIGEN KRACHT / ZELF PROBLEMEN OPLOSSEN EN ER MEE LEREN OMGAAN:

Vrouw kom op voor jezelf; zelfvertrouwen en zelfwaardering

Een training en gespreksgroep voor vrouwen onder het motto: “Als je jezelf de moeite waard vindt, is het makkelijker voor jezelf op te komen”. De training bestaat uit 12 bijeenkomsten.

Start: dinsdag 28 januari t/m 21 april van 18.45—21.00 uur, locatie: Helmond

Leuk ouder worden

Wanneer je ouder wordt, verandert je leven. Je verliest mensen uit je omgeving, soms ontbreekt een zinvolle dagbesteding en je gezondheid laat je wat vaker in de steek. Door dit soort veranderingen kun je je best eenzaam gaan voelen. In de training staan we stil bij hoe je hiermee om kunt gaan. Hoe lukt het jou om op een leuke manier oud te worden? Hoe voorkom je eenzaamheid of hoe kun je dit tegengaan?

Start: donderdag 20 februari t/m 28 mei van 9.30—12.30 uur, locatie: Helmond

Jongleren, durf jij jezelf te zijn?

Een training voor jonge vrouwen van 17 t/m 23 jaar. Heb jij het gevoel alle ballen hoog te moeten houden? Heb jij hoge verwachtingen van jezelf? Jongleren biedt jou de mogelijkheid om samen op een ontspannen en persoonlijke manier patronen te doorbreken, van problemen tot oplossingen te komen en te werken aan meer zelfvertrouwen.

*Start: donderdag 24 oktober t/m 12 december van 19.00 – 21.00 uur, locatie Helmond +
donderdag 6 februari t/m 2 april 2020 van 19.00 – 21.00 uur, locatie Helmond*

FINANCIËN EN OMGAAN MET GELD:

Budgetcursus; meer grip op je inkomsten en uitgaven

Mensen die op zoek zijn naar tips en handvatten om meer grip te krijgen op inkomsten en uitgaven. In 4 bijeenkomsten worden onderdelen behandeld als je administratie op orde brengen, een kasboek gebruiken, schulden voorkomen en verleidingen weerstaan, verzekeren, sparen en lenen, geld en relatie en je kind en zijn/haar geld.

Start: dinsdag van 19.00—20.30 uur, locatie Helmond.

Trainingsdata worden gepland zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Aanmelden kan al wel!

SOCIALE VAARDIGHEDEN EN WEERBAARHEID:

Agressiehantering

Een training voor mensen die willen leren meer controle te hebben over hun gedrag en agressie. In 10 bijeenkomsten van 2 uur gaan we onderzoeken wat bij jou agressie uitlokt. Je leert je eerste lichamelijke signalen herkennen en wat je kan doen om te zorgen dat je niet agressief reageert. We leren je hoe je op andere manieren dan met agressie kan reageren.

De trainingsdata worden gepland zodra er voldoende aanmeldingen zijn.

Communicatie- en assertiviteitstraining

Door spanningen tussen jouw en je partner of op het werk kan de druk op jezelf toenemen. Het wordt moeilijker om beslissingen te nemen, je wordt soms sneller boos, hebt moeite om voor jezelf op te komen, voelt misschien weinig waardering en in het ergste geval voel je je helemaal alleen. Doel van de training is dit bespreekbaar leren maken, herkenning vinden, inzicht krijgen, sterke kanten te ontdekken en wat je leert in de praktijk brengen. De training bestaat uit 10 bijeenkomsten.

Start: maandag 13 januari t/m 23 maart van 13.00—15.00 uur, locatie: Helmond

Inzicht in autisme – voorlichtingsbijeenkomst

Deze bijeenkomst is voor ouders, verzorgers, familie van een persoon met een autisme spectrum stoornis en normale begaafdheid. Tijdens de bijeenkomst wordt er naast kennisdelen, inzicht gegeven in de werking van het brein van een persoon met autisme.

Start: woensdag 30 oktober van 19.30 – 22.00 uur, locatie Helmond

OPVOEDERS:

Positief opvoeden—Triple P:

Niet langer stress als je kind niet luistert? Een einde aan de constante driftbuien? Slaapproblemen verleden tijd? Positief met je kinderen omgaan, iedere ouder neemt zichzelf dat voor. Maar in werkelijkheid is het niet altijd gemakkelijk om je kind(eren) op een positieve manier te benaderen. Er is een training voor ouders van 0 tot 12 jaar, ouders van tieners en voor gescheiden ouders. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten.

Start ouders 0-12 jaar: dinsdag 12 mei t/m 30 juni van 19.00 - 21.00 uur, locatie: Helmond

Start ouders van tieners: dinsdag 12 november t/m 7 januari van 19.00 - 21.00 uur, locatie: Helmond

Start gescheiden ouders: dinsdag 4 februari t/m 17 maart van 19.00 - 21.00 uur, locatie: Helmond

Voor alle gescheiden ouders (online workshop)

Deze online workshop is voor alle gescheiden ouders en ouders die met een echtscheiding bezig zijn of overwegen. De link is te vinden op www.lerenmetlev.nl/zinzicht

Neem voor maatwerk, informatie of vragen contact op: info@lerenmetlev.nl

Leren met LEV biedt iedereen de mogelijkheid zich verder te ontwikkelen en te groeien, op persoonlijk of professioneel vlak, als inwoner, vrijwilliger of beroepskracht.