



## Vertrouwen/ zelfvertrouwen

Heb jij het idee dat je (te) veel voor anderen doet of dat jij je (te) afhankelijk voelt van de mening van anderen? Dan is er mogelijk sprake van een te kort aan vertrouwen; in jezelf en/of de ander. Zou je het graag anders willen doen, maar weet je niet hoe of waar te beginnen. Dan is er binnenkort de mogelijkheid om deel te nemen aan een workshop: vertrouwen/zelfvertrouwen. Deze workshop is bedoeld ter kennismaking en als inleiding voor de groepsbijeenkomsten, waar je samen met andere deelnemers kunt werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Meerdere keren per jaar start de cursus op verschillende locaties.

### Doel

Het doel van de cursus is dat je weer (opnieuw) durft te vertrouwen op jezelf en het vertrouwen in anderen wordt versterkt. Je wordt je bewuster van je eigen kracht en mogelijkheden en kunt nieuwe perspectieven zien. Dit bereik je o.a. door voor je mening uit durven te komen, zonder angst voor ruzie of afgewezen te worden. Je eigen grenzen te leren kennen en aan de ander aan te geven. Kortom: je leven wordt er aangenamer van omdat je dichterbij je (unieke) zelf komt te staan.

De moeite van het proberen zeker waard. Wie niet waagt wie niet wint.

### Praktische zaken

Wanneer: 13-02-2019; Locatie Vogelsbleek 10, 6001 BE Weert

Vervolgbijsenkomsten: 27-01, 20-03, 03-04, 17-04, 08-05, 29-05, 12-06.

Tijdstip: 18.30 – 20.30 uur

Kosten: deelname is gratis

Aanmelden: bel 088 - 656 06 00 of e-mail via [cursus@amwml.nl](mailto:cursus@amwml.nl)

**algemeen  
maatschappelijk  
werk**

midden-limburg

AMW-ML is een professionele organisatie voor algemeen maatschappelijk werk in Midden-Limburg. Je kunt bij ons terecht met vragen over opvoeding en echtscheiding, problemen in de relatie met anderen of als het leven je niet makkelijk af gaat; maar ook als je je baan verliest, schulden hebt en niet meer weet hoe het nu verder moet. Voor al deze vragen kunnen inwoners van Midden-Limburg zonder indicatie direct hulp ontvangen. Dankzij subsidie van gemeenten kost de hulpverlening jou niets. Iedere gemeente heeft een (spreekuur-) locatie waar je terecht kunt met je vragen.

[www.amwml.nl](http://www.amwml.nl) / 088 - 656 06 00