

# ZELFVERTROUWEN EN WEERBAARHEID!

Een training voor vrouwen uit alle culturen



**Wil je meer zelfvertrouwen hebben? Minder piekeren? Meer durven? Dan is deze training iets voor jou!**

We gaan oefenen met: hoe zeg ik wat ik wil, hoe geef ik mijn mening, eigen keuzes maken, nee durven zeggen, mezelf presenteren, positief denken en ontspannen.

De training heeft 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. We doen veel oefeningen en opdrachten met elkaar.

De trainers zijn: Malika Hajar en Donata Verheugd van STMR.

**Wanneer:** maandag 27 januari, 3,10 en 17 februari, 9,16 en 23 maart

**Tijd:** Van 9:30 uur tot 11:00 uur. Inloop vanaf 9 uur

**Waar:** Stichting Kompas, Brede School de Waluwe, Portage Zaltbommel

**Aanmelden:** Hakima Makhloufi: [makhloufi@hotmail.com](mailto:makhloufi@hotmail.com) / 06-36541486

**Deelname is gratis. Heb je interesse? Meld je aan!**

