

Met lef!

Zelfverzekerd in contact met anderen

emergis  preventie



Dikwijls heeft u last van een onaangenaam en onzeker gevoel als u in het gezelschap bent van andere mensen. U ziet er tegen op om een gesprek te voeren omdat u denkt dat het niet goed zal verlopen. U bent bang dicht te klappen, rood te worden of het verkeerde te zeggen. U ziet bij voorbaat al op tegen het bijwonen van een vergadering of het aanwezig zijn op een verjaardag.

Emergis preventie biedt volwassenen, bij wie verlegenheid een grote rol speelt in het dagelijks leven, de training Met lef! In groepsverband leert u meer plezier te hebben in het aangaan van contact met anderen.

Voor wie?

U bent achttien jaar of ouder en u voelt zich angstig en gespannen in het dagelijks contact met anderen. U wilt leren uw verlegenheid te verminderen.

Wat mag u van ons verwachten?

Na afloop van een serie groepsbijeenkomsten heeft u geleerd met uw angst en onzekerheid om te gaan. U heeft meer plezier in het aangaan van contacten met anderen en uw zelfvertrouwen is vergroot. Met lef! is geen therapie maar een echte training.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

De cursusgroep omvat zes tot maximaal twaalf deelnemers. Elke bijeenkomst is erop gericht om te zorgen dat u meer plezier krijgt in het contact met anderen. U oefent vaardigheden en heeft gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met uw collegadeelnemers.

Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- de rol die gedachten spelen;
- zelfvertrouwen;
- sociale vaardigheden;
- omgaan met moeilijke situaties.

Hoe lang duurt Met lef!?

Er zijn acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Na twee à drie maanden vindt er een terugkombijeenkomst plaats.

Wat kost het?

De training is onderdeel van uw behandeling bij Emergis basis ggz en wordt vergoed door de zorgverzekeraar. U moet wel rekening houden met uw eigen risico. Het kan dus zijn dat u zelf (een deel van) de kosten moet betalen. Het is ook mogelijk om zonder verwijzing van een basis ggz-behandelaar deel te nemen aan de training. De kosten komen dan voor uw eigen rekening en bedragen € 395,-.

Waar en wanneer vindt de training plaats?

De training start bij voldoende aanmeldingen. Waar de training plaatsvindt, is afhankelijk van de woonplaats van de aanmelders.

Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie over de training, kunt u terecht bij uw behandelaar. Heeft u geen behandelaar bij Emergis basis ggz, neem dan contact met ons op via 0113 24 60 60. Om deel te nemen, heeft u een verwijzing nodig van de huisarts. U kunt ook zonder verwijzing maar op eigen kosten deelnemen. Neem dan ook contact met ons op.

Privacy, dossiers en klachten

Emergis preventie hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer, en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis preventie.



Zwarte Beier 2, 4481 PV Kloetinge
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.vanindigonaaremergis.nl

www.facebook.com/emergispreventie