

De Kern Maatschappelijke Dienstverlening verzorgt diverse vormen van groepswerk. Eén daarvan is de vrouwengroep. Deze is bedoeld voor vrouwen die hun huidige leefwijze op een positieve manier willen beïnvloeden, zoals een veranderend zelfbeeld; meer betekenis geven aan de invulling van je leven; betere relaties aangaan met anderen en zo zijn er meer veranderingsaspecten te noemen. Het is bijzonder effectief en plezierig om in groepsverband te werken met andere vrouwen, die soortgelijke vragen en wensen hebben.

Doel van deelname aan de groep

Uiteindelijk bepaalt iedere deelnemer zijn eigen doelen. Toch vraagt het groepsaspect om enige gelijkheid in doelen en wensen van de deelnemers. De gezamenlijke doelen komen op het volgende neer:

- zoeken naar een goede balans in relatie tot jezelf en anderen;
- (her)ontdekken van wie je eigenlijk echt zelf bent;
- ontdekken hoe je bent geworden wie je zelf bent;
- goede relaties met anderen aangaan en leren goed te communiceren;
- probleemoplossend vermogen vergroten.

Werkwijze

Het gaat om groepsgesprekken waarin ervaringen gedeeld worden, waarin je leert van elkaar en herkenning vindt bij elkaar. Er zijn 10 bijeenkomsten. De groep bestaat uit 6 tot maximaal 12 deelnemers. Alle deelnemers starten en eindigen gelijk. Tijdens de groepsgesprekken komen diverse thema's aan de orde.

Alle thema's hebben als doel: beter leren zorgen voor jezelf met respect voor jezelf en de ander. Als werkwijze maken we gebruik van creativiteit, spelmethodiek en groepsgesprekken.

Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

Aanmelding

Wanneer u geïnteresseerd bent, kan uw maatschappelijk werk(st)er u aanmelden middels het aanmeldingsformulier voor de vrouwengroep. Eén van de groepsmaatschappelijk werkers houdt dan een intakegesprek met u. Tijdens dat gesprek bekijkt u samen of deze groep de juiste plek is voor u om te werken aan de gewenste verandering.

Informatie

Heeft u vragen over de cursus dan kunt u telefonisch contact opnemen met De Kern Maatschappelijke Dienstverlening.

Adres Zwolle:
De Kern Maatschappelijke
Dienstverlening
Straussplein 5
8031 AE Zwolle
Telefoon (038) 425 88 88

Adres Kampen:
De Kern Maatschappelijke
Dienstverlening
Bregittenstraat 40
8261 KH Kampen
Telefoon (038) 344 84 10

Internet:
www.stdekern.nl

Vrouwengroep

Informatie voor cliënten