

# Training Ken je kracht

Wat is dat en wat heb ik eraan?

## 4 november 2022 start de training Ken je Kracht

De training **Ken je Kracht** is een groepstraining voor iedereen met een bijstandsuitkering, die in zijn of haar leven is "vastgelopen" en daar niet helemaal op eigen kracht uit kan komen.

De training gaat over het (opnieuw) aanboren van je eigen kracht. In deze training ga je ontdekken wie je werkelijk bent, wat voor jou echt belangrijk is in het leven, en hoe je je eigen kracht aanboort om meer grip op je leven te krijgen. De training inspireert, geeft je zelfinzicht en motiveert je tot keuzes die puur vanuit jezelf komen en waar je met je hoofd en hart achter staat.

### Aan het eind van de training

- sta je steviger in je schoenen
- ken je je eigen kracht, denk- en gedragspatronen
- weet je **wat** je wilt bereiken en **hoe** je dit wilt bereiken.

### De training helpt je om

- positiever naar jezelf te kijken en je zelfvertrouwen te vergroten
- problemen op te lossen op eigen kracht en met inzet van je eigen vaardigheden
- jezelf beter te presenteren, zodat je met trots en zelfrespect kan meedoen in de samenleving

### Is deze training iets voor jou?

**Als je jezelf herkent in één van de onderstaande situaties dan is de training zeker iets voor jou:**

- Ik wil ontdekken wat voor mij echt belangrijk is, en daar steviger voor gaan staan
- Ik ben overal ingerold, dingen overkomen mij. Ik wil meer regie over mijn leven!
- Ik wil meer inzicht krijgen in mijn kwaliteiten (eigen kracht) en talenten
- Ik verlang naar bevlogenheid en meer plezier in het leven
- Ik wil mijn valkuilen leren herkennen en leren hoe hiermee om te gaan
- Ik wil beter omgaan met tegenslagen
- Ik presenteer mezelf graag minder bescheiden en beter zichtbaar, maar weet niet hoe ik dat kan aanpakken

### Voorwaarden voor deelname

- Je bent gemotiveerd om aan jezelf en aan je toekomst te werken
- Je hebt geen dagbesteding, of een ander re-integratietraject dat het volgen van de training in de weg staat (aanmelding in overleg met je werkcoach)
- Je bent bereid om een samenwerkingsovereenkomst te tekenen die ervoor zorgt dat de training voor iedere deelnemer duidelijk, soepel en plezierig verloopt
- Je bent bereid om, indien noodzakelijk geacht door trainers en werkcoach, aanvullende begeleiding te accepteren, eventueel door een externe (specialistische) zorg- hulppartij

- ✓ Wie ben ik eigenlijk?
- ✓ Hoe krijg ik zoveel mogelijk controle over mijn leven?
- ✓ Welke dingen kan ik beïnvloeden?

### De training *Ken je Kracht*

De trainers creëren samen met jou en de andere deelnemers een sfeer die uitnodigt om persoonlijke ervaringen, kennis, gedachten, twijfels en gevoelens te delen. Behalve de trainers, zijn er af en toe ook gasttrainers aanwezig die vanuit hun ervaring een bijzonder onderwerp behandelen. Door de uitwisseling van 'menselijke verhalen', leren we veel over onszelf. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.

De training bestaat uit 14 trainingsbijeenkomsten op vrijdag en een aantal werkopdrachten.

De training start 4 november en duurt tot en met maart 2023. Met daarna 2 terugkom bijeenkomsten.

### Onderstaande onderwerpen komen aan bod in de bijeenkomsten.

- Kennismaking, introductie, verwachtingen, (leer)doelen en samenwerkingsafspraken
- Identiteit - Wie ben ik?
- Levensfases
- Basisbehoeften van een mens
- Emoties, gevoelens
- Intuïtie, instinct en innerlijke kracht
- Positief/negatief denken en de kracht van denken
- Persoonlijke blokkades & belemmeringen
- Persoonlijk toekomstperspectief
- Presentatie + evaluatie: wie ben ik? Wat heb ik geleerd? Wat ga ik nu doen?

### Investering en certificaat

Om de training met een goed resultaat te kunnen afronden, dien je minimaal 80% van de trainingen hebben bijgewoond. In het geval van voldoende aanwezigheid en inzet ontvang je een certificaat. Na afloop van de training ga je samen met je werkcoach verder aan de slag met je doelen.

### Contact

Wil je meedoen of heb je vragen? Neem dan contact op met je werkcoach of direct met een van de trainers:

[jbuurman@werkzaakrivierenland.nl](mailto:jbuurman@werkzaakrivierenland.nl) of [jhaan@werkzaakrivierenland.nl](mailto:jhaan@werkzaakrivierenland.nl)

**We kijken er naar uit om samen met jou mooie resultaten te boeken!**