

# Weerbaarheidstraining voor meiden

Sta stevig in je schoenen, volg de weerbaarheids-training!



Heb jij moeite met het aangeven van je grenzen? Kun je moeilijk keuzes maken? Voel je je onzeker? Laat je je vaak leiden door de groep? Heb je te maken met seksueel grensoverschrijdend gedrag? Kun je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoorden? Dan is de weerbaarheidstraining iets voor jou!



**De Vluchtheuvel**

Christelijke psychosociale hulpverlening



## Voor wie?

De **psycho-fysieke weerbaarheidstraining** is bedoeld voor jonge meiden tussen de 13 en 18 jaar. Er is plaats voor ongeveer 12 meiden.

## Wat leer je?

- Je leert je eigen wensen en grenzen kennen en deze op gepaste manier aan te geven.
- Je krijgt meer inzicht in je functioneren en het effect van je reactie.
- Je vormt een eigen mening over seksualiteit en grenzen binnen relaties.
- Je zelfvertrouwen wordt vergroot.
- Je leert je sterk op te stellen in lichaamstaal, houding en uitstraling.
- Je leert bevrijdings- en zelfverdedigingstechnieken.



## Wanneer en waar is de training?

Er zijn 7 trainingen van 2 uur. De training wordt op school of bij De Vluchtheuvel gegeven.

## Kosten?

Een offerte is op te vragen bij Evelyne Provily of Joanne Baan. Sommige scholen kunnen de offerte indienen bij de plaatselijke gemeente en krijgen dat vergoed.

## Hoe meld ik me aan?

Ga naar: [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig) en vermeld bij de opmerkingen dat je je wilt aanmelden voor de weerbaarheidstraining.

Meer informatie:

[jbaan@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:jbaan@stichtingdevluchtheuvel.nl)

[esinke@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:esinke@stichtingdevluchtheuvel.nl) of

[www.stichtingdevluchtheuvel.nl/weerbaarheid](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/weerbaarheid).

Je vormt een **eigen mening** over seksualiteit en grenzen binnen relaties.

