

Cursusaanbod Diaconaal Maatschappelijk Werk

Het DMW biedt psychosociale ondersteuning en hulp bij problemen op diverse levensgebieden. Ook hebben we een mooi aanbod van cursussen ontwikkeld, waarop we je graag willen attenderen:

- **Training 'Je stress de baas'**.
In deze training van 6 bijeenkomsten staat het omgaan met stress en het gezond leren zorgdragen voor jezelf centraal. Onderwerpen zoals eigen grenzen kennen en aangeven, het stellen en naleven van prioriteiten komen aan bod.
- **Cursus 'Verder na echtscheiding'**.
In deze cursus van 6 bijeenkomsten leer je hoe je verder kunt na een echtscheiding. Je deelt ervaringen en krijgt handvatten aangereikt die je helpen om te gaan met de situatie.
- **Cursus 'Zelfvertrouwen'**.
In de cursus Zelfvertrouwen (8 bijeenkomsten) leer je op een realistische en Bijbelse manier naar jezelf te kijken. Je ontdekt waar je goed in bent en waar je aan kunt werken. Angsten en emoties zien we onder ogen, waardoor je je zekerder gaat voelen.
- **Gespreksgroep 'Rouw'**.
Het kan helpend zijn om te praten met mensen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. De gespreksgroep 'Rouw' biedt je deze mogelijkheid. Tijdens de 6 bijeenkomsten wordt er o.a. gesproken over de rouwfasen en de verschillende rouwtaken.
- **Lotgenotengroep 'Narcisme'**.
Als je het vermoeden hebt dat je partner narcistische trekken heeft, dan is deze lotgenotengroep mogelijk iets voor jou. We gaan tijdens de 2 bijeenkomsten in op de oorzaken waardoor narcisme kan ontwikkelen, wat dit betekent voor je partner, voor jou en voor jullie relatie. Je krijgt helder wat er met jou gebeurt, en hoe je het beste kunt omgaan met de narcistische trekken van je partner.

Heb je interesse, of wil je je aanmelden? Zie voor meer informatie en actuele startdata van de groepen onze website: www.stichtingschuilplaats.nl/cursussen

