

# Informatie Folder Bouwen Aan Je Toekomst

## Training Bouwen Aan Je Toekomst:

### Wil jij oude patronen loslaten?

Hoe komt het dat ik gevangen ben geraakt in een ongezonde, ongelijkwaardige en soms zelfs gewelddadige relatie? Hoe komt het dat ik niet bij machte ben om daarin voor mezelf op te komen en andere, wellicht betere keuzes te maken dan ik heb gedaan? En hoe kan ik er zelf voor zorgen dat ik niet opnieuw in zo'n relatie terecht kom?

Ben je geïnteresseerd, en zou deze vorm van Bouwen Aan Je Toekomst waarde voor jou kunnen hebben?

### Wat kan Bouwen Aan Je Toekomst voor jou betekenen?

Het biedt een receptuur om opnieuw kennis met jezelf te maken. Een kijkje te nemen om te zien waar je nu staat. Waardoor jij je zelfvertrouwen en respect voor jouw eigen *ik* terug kunt vinden.

Alle levensgebieden worden hierbij betrokken. Het is allerm minst een rechtlijnig proces; het is heel persoonlijk om opnieuw vaardigheden te ontwikkelen of het wederom oppakken van betekenisvolle relaties, rollen en doelen in jouw leven. Hierdoor wordt duidelijk dat Bouwen Aan Je Toekomst een actief proces is en dat het vanuit jezelf komt.

Je gaat stappen naar de toekomst maken en raakt bedreven in hoe je kunt voorkomen dat je het verleden laat opspelen in het heden.

## Bouwen Aan Je Toekomst bestaat uit 16 bijeenkomsten:

- Uitleg over de bedoeling van de bijeenkomsten, het werkboek en kennis maken met de groep.
- Innerlijke criticus. Voel jij je onbegrepen of voel je onbegrip? Weet je hoe het komt? Waar het vandaan komt?
- Onbewuste patronen, losmaken en loslaten. Er komen vaak oude overtuigingen in het denken, zoals; 'ik doe het niet goed' of 'ik kan het niet' of 'ik ben niets waard'.
- Grenzen stellen. Grenzen leren aangeven en NEE zeggen is niet altijd hetzelfde.
- Pilaren en stapstenen. Negatieve gedachtenpatronen doorbreken. De vicieuze cirkel wordt doorgesneden. Dit gebeurt door de negatieve patronen te leren herkennen, en daarna nieuwe gedachtenpatronen te oefenen.
- Stemmingwisselingen. Je kent het vast wel, het ene moment zit je lekker in je vel en het andere moment slaat dat totaal om. Je hebt een slecht humeur en weet eigenlijk niet waardoor het wordt veroorzaakt.
- Emoties. Waarom reageer ik zo heftig? In één keer klap je dicht, als een ander heel stellig iets zegt. Of door een onbeduidende fout voel je je een complete mislukking.
- Introvert of extravert. Ieder mens heeft een unieke en hoogst persoonlijke combinatie van introverte en extraverte voorkeuren in zich.

Kortom; persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling en opkomen voor jezelf. De cursus wordt begeleid door ervaringswerkers waardoor je vaak maar een half woord nodig hebt om elkaar te begrijpen.

## Bouwen Aan Je Toekomst

Voor wie: Chronisch zieken, Jong volwassenen en hun Ouders, Maatschappelijke Opvang, Mantelzorg, Reclassering, Professionele Hulpverlener, Psychiatrie, Verslavingszorg, .....

### Informatie bij:

- VDM 06-53 79 97 37

### Opgeven bij:

- VDM 06-53 79 97 37 of mail naar [voordoormet@gmail.com](mailto:voordoormet@gmail.com)

### Praktische informatie:

- BAJT start op .....
- Locatie: .....
- De BAJT Groep komt 16 x wekelijks bijeen
- De BAJT Groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. Reclassering minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers



©JvB

# Bouwen Aan Je Toekomst



**This is me!**