

Met Lef!

Zelfverzekerd in contact met anderen

Contact met anderen

Elke dag komt u mensen tegen. Op het werk, in de supermarkt of op een verjaardag; familieleden, vrienden, kennissen en totale vreemden. Sommige mensen zijn vaak angstig, gespannen en onzeker in deze contacten met anderen. Dit wordt ook wel omschreven als verlegenheid of 'sociale angst'. Het voeren van een gesprek of het geven van een mening kan dan heel lastig zijn. En het kan heel aantrekkelijk worden om situaties waarin u 'sociaal moet doen', zoals verjaardagen of vergaderingen, zoveel mogelijk te vermijden. Herkent u zich hierin? Misschien is de cursus 'Met lef!' dan iets voor u.

"Ik weet vaak niet hoe ik een gesprek moet beginnen."

Wat komt er aan de orde?

Het doel van de cursus 'Met lef!' is te leren omgaan met de angst en onzekerheid, zodat u meer kunt genieten van het contact met anderen. Stap voor stap gaan we onderzoeken welke angstige gedachten u heeft waardoor u situaties onder de mensen moeilijk vindt of vermijdt. Daarnaast wordt er gewerkt aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Er worden oefeningen en vaardigheden aangeboden die kunnen helpen in het contact met anderen. Door actief bezig te zijn met de opdrachten, leert u uw angst en onzekerheid beter aan te pakken. Verder biedt de cursus alle ruimte om ervaringen uit te wisselen.

"Ik kan best wel met mensen praten, maar als ze ineens allemaal naar me kijken klap ik dicht."

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen van 18 – 65 jaar die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en willen leren om deze klachten te verminderen.

De cursus gaat uit van uw huidige situatie. Er wordt niet ingegaan op mogelijke oorzaken in het verleden. De cursus is geen therapiegroep.

"Ik pieker vaak over wat anderen van me zullen denken."

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst is na 2 á 3 maanden.

Er wordt gewerkt in groepen van acht tot twaalf deelnemers. De cursus wordt gegeven door twee medewerkers van GGZ Leiden. Bij voldoende aanmeldingen gaat de cursus twee keer per jaar, in het voorjaar en in het najaar, van start.

"Ik zou wel wat zelfverzekerder willen zijn"

De cursus wordt gegeven in een goed toegankelijke locatie in (de regio) Leiden. Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

Contact

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met:

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69, E: preventie@ggzleiden.nl.

Met Lef!

Zelfverzekerd in contact met anderen

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 69

Fax 071-890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010