

BOOS

training voor mannen
die willen leren om
hun emoties de baas
te worden



De PION organiseert op verschillende plaatsen in Gelderland en Utrecht een training voor mannen die moeite hebben om te gaan met boosheid, het controleren van impulsen en het (h)erkennen van opkomende woede.



Over de training

In de training 'Boos' ga je verspreid over 4 dagdelen aan de slag met zelfkennis, bewustwording en het doorbreken van ongewenste patronen. Je achterhaalt wat jouw triggers zijn en welke invloed deze op jou hebben. De trainingen zijn interactief: je doet oefeningen en voert groepsgesprekken om inzicht te krijgen in wat jij denkt, voelt en doet op de momenten dat het spannend wordt. Ook krijgen je handvatten om de controle terug te pakken.

Voor wie?

Het doorbreken van deze hardnekkige patronen is niet eenvoudig. Je moet zelf willen veranderen en bereid zijn de uitdaging aan te gaan. Het is een confronterende reis waarin je zullen vallen, maar ook weer opstaat. Je krijgt handvatten op weg naar een toekomst zonder geweld, in een omgeving waarin je niet veroordeeld wordt.

Hoe ziet de groep eruit?

Deze training wordt aangeboden in een groep met alleen mannen en in een groep waarin mannen en vrouwen samen deelnemen. Er is ruimte voor maximaal 9 deelnemers per training. Je wordt begeleid door een ervaringsdeskundige op het gebied van huiselijk geweld.

Hoe meld jij je aan?

Op www.de-pion.nl vind je een overzicht van trainingen en startdata. De training is kosteloos.