



## TRAINING EMPOWERMENT

### Voor wie?

Het kan zijn dat je je niet fijn voelt bij mensen die je niet goed kent. Je voelt je dan gespannen of weet niet goed hoe je een gesprek moet aanpakken. Opkomen voor jezelf of reageren op kritiek vind je moeilijk. Je slaat dicht of je kunt alleen reageren met boosheid. “Nee” kunnen zeggen zonder dat er ruzie ontstaat, vind je lastig. Je kunt ook bang zijn om negatief beoordeeld te worden. Je hebt het gevoel dat je niets weet of kunt. Of door onzekerheid kun je je anders voordoen dan je bent bijvoorbeeld heel stil of stoer. Herken je je in één van deze dingen?

### Wat houdt het in?

Met de training Empowerment kom je sterker in je schoenen te staan! Door deze training werk je gericht aan je zelfvertrouwen en zelfsturing, waardoor je beter zelf richting aan je leven en je loopbaan kunt geven, ook al zit je in een lastige situatie. Door deze training krijg je het gevoel zelf iets aan de situatie te kunnen doen.

### Werkwijze

Voorafgaand aan de training maak je een vragenlijst en heb je een persoonlijk gesprek met de trainer. Daarna bespreken we de uitslag en jouw persoonlijke leervraag. De bijeenkomsten tijdens de training zijn gericht op bewustwording, vaardigheden oefenen, ontspanning en leren om positief naar jezelf kijken. Zo krijg je vertrouwen in je eigen vaardigheden om iets tot een goed einde te brengen. Bij de afsluiting van de training maak je opnieuw de vragenlijst en vergelijk je de uitkomsten van de beide vragenlijsten. Je zult verrast staan van het resultaat.

### Duur van het programma

Het programma bestaat uit zes tot negen bijeenkomsten van twee uur. Je kunt in verband met een flexibele instroom op elk moment starten met de training.

### Aanmelden

Het supportteam of de expert passend ondersteunen van het Centrum voor Studentontwikkeling verwijst je naar de training Empowerment.

### Locatie

Deze training vindt plaats op verschillende locaties in Amersfoort, Utrecht en Nieuwegein.



[Kijk ook op Check it/Empowerment](#)