

de pleger
in ons



Workshops

“Je bent zelf ook slachtoffer van de situatie. Je bent geen slecht mens”

“Heb je wel eens gehoord van ervaringsdeskundigen? Zij hebben zelf ervaring met huiselijk geweld en/ of kindermishandeling en hebben hiervan geleerd. Met hun eigen herstelervaring zetten ze zich in voor anderen. Zij weten hoe ingewikkeld het is je leven op te bouwen na geweld. Dat er dingen zijn waar je je misschien heel erg voor schaamt. Of dat je moeite hebt om met mensen hierover te praten. Zij helpen jou om betekenis te geven aan de ervaring. Zij bieden hoop en vertrouwen in een geweldloze toekomst”.

“Ik heb het echt geprobeerd maar elke keer gebeurt er iets waardoor ik toch weer kwaad word!”

Herken jij je hierin, en wil je meer grip en inzicht in hoe je je boosheid kunt omzetten in kracht? Geef je dan op voor de workshops.

Doorbreken vicieuze cirkel van geweld

Om de vicieuze cirkel van geweld te kunnen doorbreken, is het cruciaal dat je je gedrag verandert. Hierbij is het nodig dat je je problemen erkent. Alleen dan is er kans van slagen om het geweld te stoppen. Het project **De Pleger In Ons** biedt de mogelijkheid om mannen met agressieproblematiek praktisch te ondersteunen door middel van workshops. Een eerste stap richting preventie en het duurzaam oplossen van relationeel huiselijk geweld.

Welke vaardigheden ontwikkel je tijdens deze workshops?

- Impulscontrole, probleemoplossend en sociaal gedrag
- Het leren herkennen van opkomende woede (cognitieve vaardigheden)
- Omgaan met gevoelens van onrechtvaardigheid, macht en onmacht (coping vaardigheden)
- Herkennen en erkennen van eigen en andermans grenzen/aandeel (sociale vaardigheden)

De workshopserie is door ervaringsdeskundige trainers op het gebied van huiselijk geweld ontwikkeld en verzorgd.

Workshops (voor mannen) Over agressie gesproken!

1. Ik en mijn aannames...

In deze workshop delen we (de basis) hoe meer grip te krijgen op onbewuste processen, taal, (verbale en non verbale) communicatie en emoties.

2. Spanning en zo....

Agressieve uitbarstingen voor blijven, door andere keuzes te maken.

3. Het gevolg bepalen we toch voor een groot deel zelf?

Inzicht krijgen in wat je denkt, voelt en vervolgens doet.

4. Terugblikken...

Wat kan ik nu?

Meer weten?

Wil jij je opgeven voor de workshops, stuur dan een mail naar info@deplegerinons.nl
Kijk op www.deplegerinons.nl wat wij nog meer voor je kunnen betekenen.