1 Schrijf je in voor de 10-delige training ‘Omgaan met Weerbaarheid’,

Deze open training is voor iedereen die wil leren hoe om te gaan met uitsluiting, racisme en discriminatie en zich daar weerbaar tegen te maken. Deze training bestaat uit 10, wekelijkse bijeenkomsten.

Tijdens de training leer je situaties van uitsluiting, racisme en discriminatie te herkennen en deze in de context te plaatsen van de ervaringen. De effecten van deze ervaringen gaan vaak gepaard met emoties, spanning, stress en kunnen leiden tot trauma. Je leert triggers en coping-mechanismen te herkennen. Coping is de manier die mensen gebruiken om met stress, problemen of moeilijke situaties om te gaan. Het helpt iemand om zich beter te voelen of om een probleem op te lossen. Je leert hiermee om te gaan en passend te reageren vanuit je waarden. Belangrijk onderdeel is het (na)bespreken van actuele werksituaties. Omdat we tijdens de sessies werken in een voor iedereen veilige omgeving (Safe Space), is deelname aan alle sessies een pre.
Het doel is om mentale en sociale blokkades die medewerkers ervaren in hun persoonlijk en professioneel functioneren zoveel mogelijk weg te nemen.

Opbouw van de training

- 10-wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur op locatie.
- Oefenopdrachten voor thuis
- Thema’s die aan de orde komen:
  Uit welke lagen ben jij opgebouwd? Wat houdt uitsluiting, discriminatie en racisme in en hoe herken jij deze? Hoe herken je effecten van spanning en stress op het lichaam? Hoe activeer je je kalmeringssysteem. Energiegevers en energienemers. Wat zijn jouw waarden en hoe kun je ze effectief toepassen in je dagelijkse leven?

De trainingsgroep bestaat uit 10-15 deelnemers. We starten in de tweede week van januari 2025. Wie het eerst komt, wie het eerst maalt, dus meld je snel aan!
Iedereen krijgt een aparte, individuele intake met de trainer. Hierbij wordt onder andere ingegaan op je drijfveren en motivatie om aan deze training deel te nemen, wat je leervragen zijn en of deze training bij je past.

Trainingsdata, locaties en tijden

Sessie 1: Maandag 13 januari, 13.00-15.00u
Sessie 2: Maandag 20 januari, 13.00-15.00u

Sessie 3: Maandag 27 januari, 13.00-15.00u
Sessie 4: Maandag 3 februari, 13.00-15.00u
Sessie 5: Maandag 10 februari, 13.00-15.00u
Voorjaarsvakantie
Sessie 6: Maandag 24 februari, 13.00-15.00u
Sessie 7: Maandag 3 maart, 13.00-15.00u
Sessie 8: Maandag 10 maart, 13.00-15.00u
Sessie 9: Maandag 17 maart, 13.00-15.00u
Sessie 10: Maandag 24 maart, 13.00-15.00u
Locatie nog nader te bepalen

Inschrijven

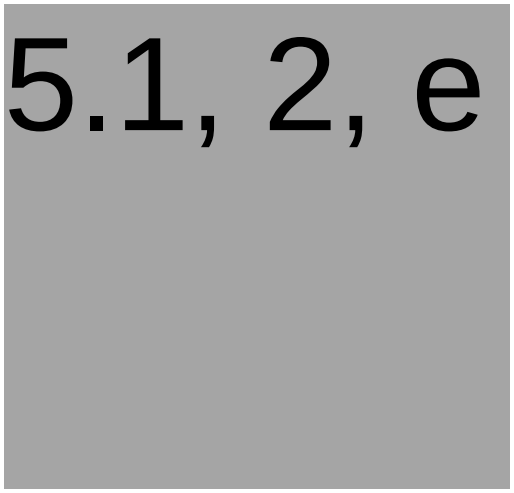
Je kunt je voor deze trainingen inschrijven via deze link op Tamtam. Na inschrijving neemt de trainer zo snel mogelijk contact met je op om een intake in te plannen.

Vragen en meer informatie?

Voor vragen over de training kan je terecht bij 5.1, 2, e 5.1, 2, e van Bureau Inclusie en Diversiteit via 5.1, 2, e @amsterdam.nl.

Over de trainer

5.1, 2, e werkt als Cognitief Gedragstherapeut en Ademcoach met *evidence based* methodes vanuit Mindfulness MBSR en MBCT en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Tweetalig, in het Nederland en Engels. Mede door haar jarenlange ervaring in het hoger management behoren hoogopgeleide professionals, leidinggevenden, expats en LHBTIQ tot haar clientèle. Ze is gespecialiseerd in het ontwikkelen van inclusieve werkomgevingen.



Deze training wordt op open inschrijving aangeboden vanuit Bureau Inclusie en Diversiteit en is een pilot. Afhankelijk van de animo en evaluatie wordt bekeken of er meer trainingen volgen.