



Sociale activering

Een training voor alleenstaande allochtone vrouwen. De deelnemers gingen aan het werk met de vragen: wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik. Vervolgens werden ze begeleid naar (vrijwilligers)werk en/of studie.

Deelnemers waren enthousiast omdat ze (eindelijk) zelf als persoon centraal stonden en aandacht kregen voor wie ze zijn. Even los van de drukte van alledag en van de zorgen die ze als alleenstaanden tegenkomen.

Een cursist vertelde dat ze voor het eerst in haar leven stil stond wat haar droom voor het leven is en deelt met de anderen.

Assertiviteitstraining

Een groep vrouwen van verschillende nationaliteiten in Enschede Zuid hebben in deze training geleerd hoe ze op een goede manier hun mening kunnen en durven te zeggen en hoe ze hun eigen grenzen aan kunnen geven, binnen en buiten het gezin en de familie.

'Vroeger zei ik altijd JA, ik heb in deze cursus geleerd om nee te zeggen en voor het eerst in mijn leven heb ik gisteren NEE gezegd en dat voelde goed'.

'Ik ben mij bewust geworden van mijn eigen gedrag en dat heeft weer invloed op de ander. Ik durf nu mijn mening te uiten en grenzen aan te geven'.

Training time management

Een groep jonge bestuursleden van een Turkse Meiden vereniging hebben de training gevolgd. Ze hebben inzicht gekregen in hun eigen manier van werken en ontdekt welke valkuilen daarvan het gevolg kunnen zijn. Zij kregen informatie over time management en zij krijgen ook handvatten om hun eigen gedrag te veranderen.

Deze training werd unaniem met "zeer goed" beoordeeld door de cursisten

Training Netwerken

Het nieuwe bestuur van een Turkse vereniging volgde de training. De bestuursleden hebben hun netwerk in beeld gebracht, informatie en handvatten gekregen om hun netwerk beter te benutten en uit te bereiden.

De training werd beoordeeld als praktisch en direct toepasbaar in de praktijk