

Liberman - Omgaan met intimiteit

Denk je ook wel eens:

Hoe maak ik een ander duidelijk dat ik meer intimiteit wil?

Hoe bespreek ik met mijn partner wat ik prettig vind en niet prettig vind in intiem contact?

Hoe kan ik problemen met betrekking tot intimiteit oplossen?

Dan is deze training iets voor jou!

Doel van de training

Je leert op een effectieve manier in een intieme relatie te praten over intimiteit en seksualiteit, zodat je op een prettige en veilige manier intiem kunt zijn met de ander.

Wat leer je tijdens de training?

- Je leert benoemen wat jouw eigen intieme behoeften zijn en je leert om deze bij de ander te herkennen en na te vragen.
- Je leert hoe je jezelf en je partner kunt voorbereiden op seks en welke hulpmiddelen je daarbij kunt gebruiken.
- Je leert hoe je veilig kunt vrijen en hoe je dit bespreekbaar kunt maken. Je leert jouw voorkeuren en wensen te benoemen.
- Je leert over veel voorkomende seksuele problemen en hoe je hier met je partner, vrienden en hulpverleners over kunt praten.

In de training zullen we niet openlijk over persoonlijke voorkeuren en wensen praten. Dit blijft tussen jou en je partner. Je oefent vaardigheden in rollenspellen maar met fictieve voorbeelden die niet op jou persoonlijk van toepassing zijn.

Voor wie is de training bedoeld?

Voor iedereen die effectiever wil leren praten over intimiteit. Het is niet noodzakelijk dat je een partner hebt. Je kunt alleen deelnemen als je de Libermanmodule 'Omgaan met sociale relaties' hebt gevolgd.

Wat gaan we doen?

Deze module bestaat uit vier vaardigheidsdomeinen met elk zeven leeractiviteiten. In totaal zijn het ongeveer 35 wekelijkse bijeenkomsten. De training wordt geleid door twee trainers. De bijeenkomsten duren twee keer 45 minuten met een pauze van een kwartier. Tijdens een bijeenkomst behandelen we theorie, kijken we naar voorbeelden op dvd, we oefenen vaardigheden en wisselen ervaringen uit. Je leert een methode van probleem oplossen en je krijgt opdrachten mee naar huis.

Je ontvangt een werkboek met opdrachten en informatie. Aan het einde van de training ontvang je een certificaat.

Kosten

Aan deze module zijn geen kosten verbonden. Je krijgt het gratis werkboek aan het begin van de module uitgereikt.

Tijd en plaats

De training is één keer per week. De trainingen worden gegeven op dinsdagmiddag. De bijeenkomsten vinden plaats bij Pro Persona op de locatie Nijmeegsebaan 61 te Nijmegen.

Aanmelding of meer informatie

Wil je meer weten over deze training of wil je zich ervoor aanmelden, neem dan contact op met Mayke Willems. Zij is telefonisch bereikbaar via het secretariaat Langdurende Zorg, telefoonnummer (024) 328 36 60 of 06 20 24 35 44. Wanneer je een antwoordapparaat krijgt, spreek dan je naam en telefoonnummer in. We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met je op. Je kunt ook een e-mail sturen: m.willems@propersona.nl.

Indien je je aanmeldt voor deze module dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de trainers.

