

Baas over je boosheid



**Agressie Reductie Training (ART)
voor mensen met een beperking**

"Ik was mijn boosheid niet meer de baas. Daardoor ontstonden er problemen. Ik had geen controle meer over mijn gedrag. In de Agressie Reductie Training heb ik geleerd om op een andere manier met mijn boosheid om te gaan. Dat heeft me heel erg geholpen."

In de Agressie Reductie Training leer je hoe je jouw boosheid kan verminderen. Je oefent met sociale vaardigheden. Hierdoor leer je andere manieren aan om met je boosheid om te gaan.

In de Agressie Reductie Training leer je jouw boosheid te herkennen. Na deze training kun je jezelf beter

beheersen. Je bent de baas over je boosheid. Dit kan problemen voorkomen.

Op zoek naar meer informatie?

Voor meer informatie of om aan te melden, kun je contact opnemen met één van de cursuscoördinatoren via cursussen@smwo.nl of 0113-277111.

