Tijdens de cursus Trainer Weerbaarheid neem je alle fasen en aspecten van een training door: van intake tot afronding. Zo krijg je zicht op het hele traject dat je met de deelnemers aan een weerbaarheidstraining doorloopt. Je verdiept je in drie thema’s: kracht, ja-en-nee-gevoelens en grenzen.

**Basiselementen**

Je oefent met basisbeginselen op het vlak van voor jezelf opkomen. Ook ga je in deze cursus in op de belangrijkste basiselementen van een weerbaarheidstraining, zoals:

* Stevig staan
* Expressie
* Stemgebruik
* Beweging en lichaamshouding