



Dame & Van Doorn  
Re-integratie & Training

**Buiten de  
comfortzone  
ligt de kans op  
groei.**





In samenwerking met de Gemeente Gooise Meren hebben wij, Dame & Van Doorn Re-integratie & Training, de STAP-training ontwikkeld voor inwoners van de gemeente Gooise Meren.

### **Samenwerking:**

**Van jouw consulent participatie van de gemeente Gooise Meren heb je informatie ontvangen over de STAP-training. Voorafgaand aan de training, tijdens en na de STAP-training kun je terecht bij jouw consulent. Rondom week 22 van de training maken we een afspraak met jou, jouw consulent en de trainers. Tijdens deze afspraak wordt er besproken wat je nodig hebt om jezelf verder te ontwikkelen. Onze ervaring is dat dit leuke gesprekken zijn, omdat je goed kunt vertellen wat je wilt!**

### **Wat is het doel van de STAP-training?**

De STAP-training is een luchtige, humorrijke training, waarin we gaan kijken wat jou daadwerkelijk motiveert. Het belangrijkste doel van de STAP-training is om je op een ongedwongen manier naar het leven te laten kijken en te onderzoeken welke richting jij op wilt.

Hieronder de meest belangrijke onderwerpen die aan bod komen tijdens de STAP-training:

- Inzicht krijgen in jezelf, in wat je belangrijk vindt en welke richting je op wil gaan in je leven.
  - Het vergroten van je kennis over wat waarden en gedachten zijn, wat aandacht is en wat verstand precies inhoud.
  - Je leert hoe je ondanks obstakels in het leven, toch kunt (blijven) doen wat je belangrijk vindt.
  - We gaan oefenen met het vasthouden van je aandacht voor wat jij graag wilt leren of waarin je jezelf graag zou willen ontwikkelen.
-

## Hoe ziet de STAP-training eruit?

De STAP-training bestaat uit 6 stappen, elke stap staat voor een fase. We behandelen elke trainingsdag een theoriegedeelte en we gaan vooral oefeningen doen. Iets doen is vaak veel leuker (en effectiever) dan luisteren! Je zult ons als trainers ook goed leren kennen. Wij geven voorbeelden uit ons eigen leven. Dat vinden wij belangrijk omdat wij, net als de rest van de wereld, allerlei obstakels ervaren in ons leven die ons weleens weerhouden van het leven dat we eigenlijk zouden willen.

De STAP training duurt 24 weken en we gaan twee uur per trainingsdag aan de slag. Er zijn maximaal 8 medegroepsgenoten, plus twee trainers. Natuurlijk is er ook een pauze, koffie, thee en koekjes! Je krijgt een werkboek waarin alle opdrachten staan die je samen met de groep uitvoert.

### Deelnemer aan het woord

// Ik ervaar de STAP- training als leuk, luchtig en leerzaam. De STAP-training heeft mij geleerd dat doen en actie ondernemen in de richting van wat ik belangrijk, mijn keuzes vergroot. Ik heb geleerd dat ik keuzes voor mezelf kan en mag maken. Ik leer aandacht te hebben voor zaken die ik belangrijk vind en mild te zijn naar mijzelf. Door de STAP-training samen met anderen te volgen, vond ik de kracht om vol te houden en ervaringen te delen. Ik was voor de training altijd met anderen bezig en bleef ik piekeren over zaken waar ik geen invloed op had. Door de STAP-training heb ik meer zelfvertrouwen en kan ik mij meer richten op mijn toekomst, ondanks dat ik nog wel eens vastloop. Ik heb momenteel een werkervaringsplek waarin ik bezig kan zijn met mijn passie, ritme opdoe en kan uitvinden of ik mijn eigen bedrijfje kan starten. //



## Locatie:

Spieghelkerk

Adres: Nieuwe 's-Gravelandseweg 34 in Bussum

Voor wie met de auto komt is er voldoende gratis parkeerruimte.

## Wat verwachten we van jou?

Er zijn een aantal elementen die noodzakelijk zijn als je jezelf wilt ontwikkelen. Motivatie is belangrijk, maar ook aanwezigheid. Daarnaast is aandacht voor jezelf en voor je mede-groepsgenoten belangrijk én maken we met elkaar een aantal afspraken hoe we met elkaar omgaan.



Dame & Van Doorn  
Re-integratie & Training



**Bram Dame**  
**Trainer**

bram@damevandoorn.nl  
0613936454



**Han Rehbach**  
**Trainer**

han@damevandoorn.nl  
0620415544



**André van Doorn**  
**Trainer**

andre@damevandoorn.nl  
0621525923



**Mariska van Doorn**  
**Administratie**

info@damevandoorn.nl  
0650585683