

# MONDIGHEIDSTRAINING

*Jouw stem doet ertoe – groei in zelfvertrouwen en kansen*

Als volwassene heb je het grondwettelijke recht om mee te praten over beslissingen die jouw leven beïnvloeden. Zo geldt ook het Internationaal Verdrag inzake Burgerrechten en Politieke Rechten (IVBPR), waarin in artikel 19 het recht op vrijheid van meningsuiting is vastgelegd:

*"Een ieder heeft het **recht op vrijheid van meningsuiting**; dit recht omvat de vrijheid om zonder inmenging informatie en ideeën te zoeken, te ontvangen en door te geven, ongeacht grenzen."*

Daarnaast is dit recht opgenomen in artikel 7 van de Nederlandse Grondwet:

*"Ieder heeft het **recht zijn gedachten of gevoelens te uiten**, behoudens ieders verantwoordelijkheid volgens de wet."*

Vrijheid van meningsuiting is essentieel voor persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Door te leren je mening helder en respectvol te uiten, vergroot je je zelfvertrouwen en maak je keuzes die echt bij jou passen. Dit helpt je niet alleen in je persoonlijke omgeving, maar ook op de werkvloer en in de maatschappij. Wie duidelijk communiceert en goed kan samenwerken, krijgt vaker invloed en meer kansen om door te groeien.

In deze training ontdek je je eigen kracht, leer je betrouwbare informatie te herkennen en effectief te communiceren. Je krijgt handvatten om mee te praten over wat er speelt in jouw omgeving, om samen te werken, conflicten op te lossen en initiatief te nemen. Zo sta je **sterker in je werk en in het leven**.

Wat levert het jou op?

- Je durft meer jezelf te zijn en op te komen voor **wat jij belangrijk vindt**.
- Je leert beter praten en samenwerken met anderen.
- Je voelt je meer betrokken bij wat er om je heen gebeurt.
- Je maakt betere keuzes voor jouw toekomst.
- Je weet hoe je mee kunt praten en echt invloed kunt hebben.

## Direct contact?



**Joet**

**Youri Hazeleger**  
Initiatiefnemer van Joet

Stationsstraat 27C | 6741 DH Lunteren  
0628428852 | [joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl) | [www.joet.nl](http://www.joet.nl)