



Training “Zorg voor jezelf!”

Training voor volwassenen over mentale zelfzorg.

- ✓ Je eigen grenzen leren herkennen, erkennen en aangeven.
- ✓ Stressvermindering en zelfcompassie.
- ✓ Negatieve denkpatronen doorbreken.
- ✓ Opkomen voor jezelf.

Ben je geneigd om de behoeften van anderen altijd voorop te stellen en vergeet je daarbij je eigen grenzen? Dit kan leiden tot stress, onzekerheid en het gevoel dat alles je te veel wordt.

In deze training krijg je praktische tips en tools om beter voor jezelf te zorgen. We werken aan hoe je op tijd je grenzen kunt aangeven, stress kunt verminderen en vriendelijker voor jezelf kunt zijn. Daarnaast leer je een persoonlijk actieplan op te stellen om deze veranderingen in je dagelijks leven toe te passen.

Voor wie: Volwassenen uit de gemeenten Lopik, Houten, Nieuwegein en IJsselstein.

Wanneer: De training bestaat uit 5 bijeenkomsten op woensdag ochtend van 9:30 uur tot 12:00 uur; 20 en 27 november en 4, 11 en 18 december

Waar: Lopik, exacte locatie volgt nog.

Door: Jessica Mertens en Sander Zijdewind
Trainers van het team groepsmaatschappelijk werk van Santé Partners.

Lijkt deze training je wel wat maar heb je nog vragen?
Neem contact op via één van de onderstaande mogelijkheden!

Santé Partners



GEMEENTE
LOPIK



Aanmelden of meer informatie?

Neem contact met ons op via groepswerk@santepartners.nl ; Vermeld hierbij je naam, woonplaats, telefoonnummer en kort de reden van aanmelding. Of scan de QR code hiernaast en meld je aan via onze website.