



Training Grip op je leven



Ben jij tussen de 18-67 jaar?

Wil jij meer grip op de zorg voor jezelf en
jouw mentale en fysieke gezondheid?
Wil je positiever naar de toekomst kijken?
Kom naar de training 'Grip op je leven'.

Lansingerland

Kwadraad
maatschappelijk werk

Positiever denken, lekker(der) in je vel zitten en vergroten van je veerkracht

Doe mee met de training 'Grip op je leven'

- ✓ Leer beter voor jezelf te zorgen
- ✓ Krijg meer overzicht en balans
- ✓ Ga sterker om met stress en tegenslagen
- ✓ Werk stap voor stap aan een positieve toekomst

Je staat er niet alleen voor. In een kleine groep werk je aan jezelf en deel je ervaringen met anderen.

Wat kun je verwachten

Tijdens de training ga jij aan de slag met onderwerpen zoals zelfzorg, je gezondheid en je toekomst. In deze periode van je leven moet je vaak veel dingen tegelijk regelen, zoals studie, werk, geldzaken, huishouden en misschien ook de zorg voor kinderen. Het kan soms voelen alsof het te veel wordt en dat je uit balans raakt. In deze training leer jij hoe je weer rust en overzicht krijgt en hoe je stap voor stap je eigen situatie kunt verbeteren.

Wanneer en hoe vaak?

6 bijeenkomsten op vrijdagochtend

Tijd: 10:00 – 12.00 uur

Locatie: de Stander
Wilhelminastraat 1,
Bergschenhoek

Aanmelden

E: m.vanmaastricht@kwadraad.nl

Via: www.kwadraad.nl -> Grip op je leven of via T: 088-9004000

Kosten

€ 5,00 voor de hele training

**Ga direct aan de slag op
kwadraad.nl of bel 088 900 4000**