

# Cursus

## **STOP** met alle ballen hoog houden

Heb jij het gevoel dat je vastloopt in alle drukte? En dat jij jezelf wegcijfert? Werk, kinderen, sport, partner, studie, sociale contacten... kortom houd jij alle ballen hoog? Heb je moeite met keuzes maken, last van piekeren en wil je graag orde op zaken stellen, zelf de regie nemen en de balans vinden? Dan is deze cursus geschikt voor jou. In deze cursus ga je op onderzoek uit naar wie je bent en de voor jou, belangrijke waarden. Leef jij naar deze waarden? Je leert keuzes te maken vanuit wat voor jou echt belangrijk is. Doe mee aan de training: **Stop** met alle ballen hoog houden!

**Data:** Donderdag 16, 23, 30 september en 7, 14, 28 oktober 2021  
**Tijd:** 19.30 – 21.30 uur  
**Locatie:** Wijkcentrum De Noviteit, ingang aan de Havenstraat 16 Monster,  
bij het Buurt Informatiepunt van Vitis  
**Kosten:** geen

### **Informatie en aanmelden**

Wil je meer informatie over de training of wil je je aanmelden? Stuur een mail naar [cursus@vitisjgz.nl](mailto:cursus@vitisjgz.nl), graag ook hierbij jouw telefoonnummer vermelden. Of bel naar 0174 – 630358 en vraag naar Mariëlle Brok of Nancy van der Zeijden. Neem ook eens een kijkje op [www.vitiswelzijn.nl](http://www.vitiswelzijn.nl).