

Cursus

STOP met alle ballen hoog te houden

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 de voor jou, belangrijke waarden. Je leert keuzes te maken vanuit wat voor jou echt belangrijk is.

Doe mee aan de training van 6 ochtenden:
Stop met alle ballen hoog houden!

Welke thema's komen onder andere aan bod?

- Wat gaat er goed en minder goed in jouw leven?
- Wat wil ik zelf vanuit belangrijke waarden?
- Keuzes maken en prioriteiten stellen
- Omgaan met perfectionisme, stress en verwachtingen
- Balans, rust en ontspanning

Praktische informatie

Datum: Woensdagochtend
6, 13, 20 & 27 september
4 & 11 oktober 2023

Tijd: 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: Wijkcentrum
De Larix
Larixstraat 4 in
's-Gravenzande



Aanmelden en informatie



Deelname is gratis
Aanmelden via cursus@vitisjgz.nl

0174-630358

(vraag naar Mariëlle Brok)

<https://www.vitiswelzijn.nl/diensten/alle-ballen-hoog>