

TRAINING

JEZELF UITSPREKEN EN GRENZEN STELLEN

**Data:**

Dinsdag 14 en 28 oktober

Tijdstip:

14.30 – 16.30 uur

Locatie:

Arnhem, Slochterenweg

Kosten:

Geen

Voor mensen die geruime tijd voor iemand zorgen

Zorg je voor een naaste en merk je dat je vaak jezelf wegcijfert? Deze training is speciaal voor jou! Leer hoe je je grenzen kunt aangeven en met respect en begrip in verbinding kan blijven.

De training helpt om

- je eigen grenzen eerder te herkennen
- te leren hoe je jouw grenzen aangeeft en respectvol blijft.
- te oefenen met praktische handvatten
- ervaringen en tips uit te wisselen met andere mantelzorgers

Als mantelzorger geef je vaak veel van jezelf. En dat geeft voldoening maar in bepaalde situaties kan het fijn zijn om meer bewust te zijn van jouw patronen. Zo kunnen bij Psychische problemen of bij Niet-aangeboren hersenletsel in de familie, de bestaande omgangspatronen langzaam veranderen. En hoe kan jij je hiertoe verhouden zonder jezelf weg te cijferen of je schuldig te voelen.

Je leert hoe je je eigen grenzen kunt aangeven en toch respectvol met de ander in verbinding kan blijven.

Aantal deelnemers 5 - 10 deelnemers

Trainer: Leny van Rooijen, adviseur informele zorg en coach

Aanmelden:

- Wil je bewuster en veerkrachtiger worden in je rol als mantelzorger? Meld je dan nu aan voor deze waardevolle training! (vol=vol). Let op, de training bestaat uit 2 bijeenkomsten.

Meer info en aanmelden:

<https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/jezelf-uitspreken-en-grenzen-stellen>

Of bel naar MVT Arnhem op 026 – 370 35 40 of mail naar l.vrooijen@mvtarnhem.nl