



Interactieve bijeenkomst voor mantelzorgers

'Je eigen invloed op geluk en welbevinden'



Schilderij: Monique Wijffels

We willen allemaal het liefst een gelukkig leven met liefde, zekerheid, veiligheid en voorspoed. Het leven bestaat uit ups en ook uit downs. We hebben hier allemaal mee te maken, want hoe ga je om met situaties waar je niet voor gekozen hebt, waar je niet direct invloed op kan uitoefenen?

Soms zijn er ook gevoelens van eenzaamheid, verdriet, of onmacht. Hoe bewaar je je eigen balans in privé en werk, in zorgen voor de ander en voor jezelf, bij inspanning en ontspanning?

Tijdens deze digitale workshop, van 2 uur, willen we aandacht besteden aan het thema 'geluk en welbevinden' en welke invloed je hierop zelf kan uitoefenen. Dit doen we door informatie over het thema uit te wisselen en aandacht te besteden aan wat belangrijk voor je is en hoe het met je gaat op verschillende levensgebieden. We besteden aandacht aan veranderwensen en welke stappen je hierin kunt maken.

Na de workshop kun je je ook opgeven voor de cursus 'Word Psychisch Fitter', die op de workshop aansluit en in de gemeente Stadskanaal aansluitend zal worden georganiseerd.

De workshop wordt gegeven door trainers Monique Wijffels en Anton Roerdink,

Preventiewerkers Lentis

Interactive bijeenkomst op woensdag 11 november

Van 13.30 – 15.30 uur

Aanmelden via info@welstad.nl

Na het aanmelden ontvang je inloggegevens via Lentis Preventie