

Overzicht

# WORKSHOPS EN TRAININGEN

Zomer 2021



## Thema Verlies (55+)

Het verlies van een dierbare, je gezondheid, werk, financiën of een kleiner wordend netwerk kan veel invloed hebben op je dagelijkse leven. Hoe kun je de draad van je leven weer oppakken als je te maken krijgt met verlies?

- > **Workshop Verder na verlies** • vr. 23 juli 2021 | 14.00-16.00 uur
- > **Training Omgaan met verlies** • do. 2, 9, 16, 23 en 30 september en 7 oktober 2021  
10.00-12.00 uur

## Thema Geluk (55+)

Benieuwd hoe je gelukkiger kunt worden na je 55e? Ben je tevreden met je leven of is er ruimte voor verbetering? Kom meepraten, wissel tips uit en ga aan de slag met advies.

- > **Workshop Meer geluk** • woe. 28 juli 2021 | 10.00-12.00 uur
- > **Training Grip en Glans** • woe. 8, 15, 22 en 29 september, 6 en 13 oktober 2021  
13.30-15.30 uur

## Thema Zingeving (55+)

Zin in je leven is niet altijd vanzelfsprekend. Soms moet je de zin in je leven opnieuw vinden of zelf maken. Wat geeft jouw leven zin en betekenis?

- > **Workshop Zin-vragen** • vr. 3 september 2021 | 10.00-12.00 uur
- > **Training Zin in je leven** • vr. 1, 8, 15, 22 en 29 oktober en 5 november 2021  
14.00-16.00 uur

## Overige thema's (55+)

### • Assertiviteit

Leer beter voor jezelf op te komen door je mening te geven en je grenzen te stellen met respect voor de ander én jezelf.

### • Stoppen met piekeren

Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

- > **Training Assertiviteit** • woe. 21 en 28 juli, 4, 11 en 18 augustus 2021  
10.00-12.00 uur
- > **Training Stoppen met piekeren** • vr. 3, 10, 17 en 24 september en 1 oktober 2021  
10.00-12.00 uur

## Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder). Of kijk op onze website. Deelname aan een workshop is kosteloos.

