



## **Spring!**

### **Empowermentgroep voor vrouwen**

Eigen kracht - ontspanning - kwaliteiten

Opkomen voor jezelf - energiegevers

Positief denken - in beweging komen

## Empowerment

Wie ben ik, wat wil ik en hoe kom ik verder?

Empowerment heeft te maken met grip krijgen op jezelf en op je leven: je krijgt vertrouwen in je eigen kunnen, neemt regie over je leven, bent in staat om op te komen voor jezelf en laat je minder beïnvloeden door anderen.

## Groep

In de groep 'Spring!' ga je samen met andere vrouwen uit de wijk aan de slag. Samen delen, herkenning bij elkaar, maar vooral ook van elkaar leren hoe je weer positief verder kunt. De groep is geen therapie, maar een steun in de rug om verder te komen. Wij dagen jou uit: Spring erin en Spring mee!

## Voor wie

Heb je het gevoel dat je soms vast zit, dat dingen niet gaan zoals jij zou willen? Wil je in beweging komen en het stuur weer in handen nemen? Woon je in regio Nijmegen? Dan is deze groep iets voor jou!

## Ervaringen van deelnemers

*"Je wordt er bewuster van hoe je de dingen aanpakt en leert dat ombuigen naar positievere manieren. Werk aan jezelf, je bent het waard."*  
*"Je bent niet alleen en je wordt sterker door contact met andere vrouwen."*

## Waar en wanneer

Van tevoren is er een kennismakingsgesprek.  
Start groep: in regio Nijmegen (bij voldoende aanmeldingen)  
Bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten van 2 uur.  
Er zijn geen kosten aan deelname verbonden.

## Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat.

Pro Persona Preventie  
T (026) 312 44 83  
M [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)  
W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

**Connect**  
Pro Persona