Alle ballen in de lucht houden

Als ouder met jonge kinderen, een baan en/of mantelzorg heb je een hoop ballen hoog te houden.

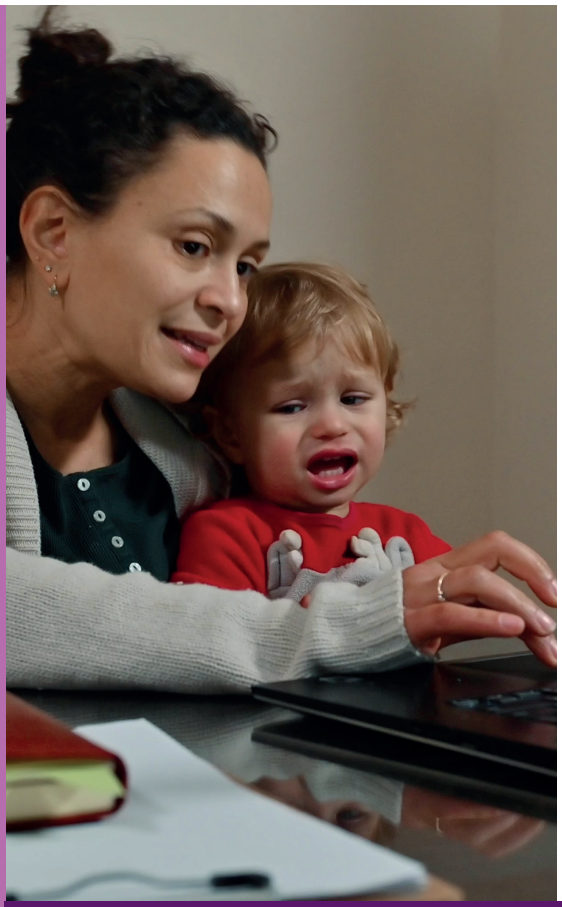
Heb je soms ook het gevoel dat je pas ’s avonds laat tijd hebt voor jezelf? Dat je je door het leven haast en weinig tijd hebt om te genieten? Wil je dat veranderen? Relaxter in het leven staan en niet meer krampachtig al die ballen in de lucht houden? Kom dan naar de workshop ‘Alle ballen in de lucht houden’.

Wat leer je?
Tijdens deze workshop sta je stil bij de drukte van alledag en onderzoek je wat jij nodig hebt om meer rust en balans te ervaren. Samen kijken we naar thema’s zoals:

- verwachtingen van jezelf en anderen
- grenzen aangeven
- prioriteiten stellen
- milder zijn voor jezelf

Je krijgt praktische tips en handvatten om bewuster keuzes te maken, zodat er meer ruimte ontstaat voor ontspanning en plezier.

Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en ideeën die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. Zo hoef je niet alles perfect te doen, maar kun je met meer energie en vertrouwen omgaan met alles wat er op je pad komt.



Pro Persona
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00201-260826