ACTIVITEITENAANBOD

Training: Liefde is een werkwoord

Het hebben en ouderhouden van een goede relatie is keihard werken. Vandaar de uitdrukking: liefde is een werkwoord.

Willen jullie de kwaliteit van de relatie verbeteren? Zijn jullie bereid te werken aan je eigen gedrag en houding? Willen jullie leren van andere koppels? En willen jullie een respectvolle relatie, waarin ruzie wordt gemaakt, maar zónder elkaar pijn te doen? Dan is deze training iets voor jullie.

Start bij voldoende aanmeldingen

Training: Budgetbaas

Schrik je ook steeds vaker van de kassabon? Het leven wordt steeds duurder. Helemaal niet zo vreemd dus, dat jij mogelijk stress over geld hebt. Heb je moeite om rond te komen met je inkomen? Heb je aan het einde van de maand salaris tekort? Heb je schulden opgebouwd?

Vind je het lastig om overzicht te houden over je eigen financiën en je administratie op orde te houden? Wil jij de regie en het overzicht over je financiële situatie (terug)krijgen, zodat je minder zorgen hoeft te maken en beter grip op je geld kunt houden?

Herkenbaar? We nodigen je uit om deel te nemen aan de training *Budgetbaas.*

Start bij voldoende aanmeldingen

Training: Als mantelzorger in balans

Om goed voor een ander te kunnen zorgen, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Veel mantelzorgers zoeken hierin hun weg. Hoe houd je de balans tussen er zijn voor de ander en goed voor jezelf zorgen? In hoeverre lukt het jou om voor jezelf te kiezen en tijd vrij te maken om even te ontspannen? Tijdens deze tweedaagse training draait het om jou. Het doel is om jouw mentale veerkracht te vergroten, zodat je jouw gedachten kunt accepteren zoals ze zijn. Je leert manieren om tot rust te komen en grenzen te herkennen en te bewaken. Hierdoor ben je in staat zinvol en effectief gedrag te vertonen om zo je mantelzorgtaken in balans te brengen met andere bezigheden. Zo wordt de kans op overbelasting verkleind.

Start bij voldoende aanmeldingen

Je problemen aanpakken:
dat doe je zelf, maar niet alleen!

Gratis deelname voor alle activiteiten. Aanmelden kan tot één week voor de start van de training. Aanmelden kan ook via **groepswerkamw@amwml.nl** of **www.amwml.nl** of telefonisch via 088-6560600.

algemeen maatschappelijk werk
midden-limburg

Vogelsbleek 10 | 6001 BE Weert
T: 088 - 656 06 00 | E: info@amwml.nl | www.amwml.nl