

TRAININGEN NAJAAR 2023

ZELFREGIE, KIEZEN EN DOEN: Wat betekent zelfregie voor mij? En hoe kun ik mijn kwaliteiten versterken?
Dinsdag 19 en 26 september, 3 en 10 oktober,
10.00 - 12.00 uur.
KOSTEN € 12,50.

JEZELF PRESENTEREN: Hoe kan ik mij beter presenteren in sociale situaties of tijdens een presentatie? We gaan oefenen en ontdekken!
Maandag 2, 9, 23 & 30 oktober en 6 november
14.00 - 16.00 uur.
KOSTEN € 12,50.

ASSERTIVITEIT. Hoe kom ik voor mezelf op, zonder de relatie met de ander te schaden?
Donderdag 5, 12, 19 en 26 oktober, 14.00 - 15.30 uur.
KOSTEN € 10

MINDFULNESS (MBSR): Wil je meer aandacht hebben voor het hier en nu en elke ervaring nemen zoals die is? Mindfulness helpt je anders om te gaan met stress, piekeren en moeilijkheden.
Dinsdag 24 & 31 oktober, 7, 14, 21 & 28 november, 5 & 12 december, 14.00 - 16.15 uur.
KOSTEN € 20,- (aanmelding vóór 13 september).

WAAR?
Alle workshops, trainingen en coaching worden gegeven in het Zelfregiecentrum op de St. Jorisstraat 72 (ingang aan zijde St. Canisiussingel), aan de rand van het stadscentrum. Er stoppen verschillende bussen voor de deur.

KOSTEN
De workshops en kennis-sessies zijn gratis. Voor deelname aan een meerdaagse training of een traject van coaching, betaal je 2,50 euro per bijeenkomst.

NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?
Zelfregiecentrum heeft een digitale nieuwsbrief met een overzicht van alle activiteiten.
Mail naar secretariaat@zrcn.nl om de nieuwsbrief voortaan te ontvangen.

www.zrcn.nl • Sint Jorisstraat 72 • 6511 TD Nijmegen • 024 751120

Ontdek Zelfregiecentrum Nijmegen

ZELFREGIECENTRUM NIJMEGEN BESTAAT 10 JAAR!

Dit jubileum vieren we met een rijk najaarsprogramma van workshops en kennis-sessies. Je kunt hier gratis aan deelnemen onder het genot van koffie of thee en good mood cookies. In deze folder geven we ook een overzicht van onze trainingen.

Wil je liever 1 op 1 contact: maak dan een afspraak voor een coachingsgesprek.

JE KENT ONS NOG NIET?

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We organiseren ontmoeting, training en coaching gericht op persoonlijke groei.

Elke werkdag kun je terecht bij onze inloop, tussen 9.30 en 12.00 uur, met aansluitend een kom soep.

Meer weten: www.zrcn.nl

Najaarsprogramma



2023

1 Workshop 'Nee leren zeggen'

Wanneer je naar je gevoel te vaak 'ja' zegt en met de gebakken peren zit, denk je dat 'nee' zeggen wellicht handiger was geweest. Waarom doe je het dan niet!? Het is lastig, maar wel degelijk mogelijk.

Workshopleider: Ferry Hartman, trainer 'Assertiviteit'

Datum: dinsdag 26 september, 14.00 - 16.00 uur

2 Kennis-sessie 'Slecht slapen en stress: hoe werkt het eigenlijk?'

Goed slapen en weinig stress, dat klinkt als muziek in de oren! Toch is dit niet altijd vanzelfsprekend. Hoe zit het eigenlijk met slaap en hoe werkt stress?

Workshopleider: Annemieke van der Gronden

Datum: donderdag 12 oktober, 14.00 - 15.30 uur

3 Workshop Belangenbehartiging LVB

Tijdens de workshop vertellen mensen met een licht verstandelijke beperking (of moeilijk lerenden) hoe zij meepraten over de zorg, begeleiding en ondersteuning vanuit de WMO.

Workshopleider: Jaheed Andishmand

Datum: vrijdag 13 oktober, 14.00 - 15.30 uur

4 Workshop 'Ontdek je kwaliteiten en valkuilen'

In deze workshop leer je je eigen kwaliteiten en valkuilen ontdekken. Dat zorgt voor zelfinzicht, waardoor je beter richting kunt geven aan je leven.

Workshopleider: Petra Montforts (coach) en Allart Sparenburg (coach)

Datum: woensdag 25 oktober, 10.00-12.00 uur

5 Lezing 'Mijn persoonlijke ontwikkeling'

Jaheed vertelt over de stappen, die hij in zijn leven zette. Hij vertelt over de rol van zijn familie, de start van zijn sociale leven, zijn rol als belangenbehartiger en zijn passie: sport!

Door: Jaheed Andishmand

Datum: donderdag 26 oktober, 13.30 - 14.30 uur

6 Workshop 'Wat geeft jouw leven zin?'

Wat maakt het leven voor jou de moeite waard? Ben je tevreden of wil je verandering? Zo ja, wat is dan een eerste stap? Een inspiratie-workshop over zingeving.

Workshopleider: Hester van den Bosch, ervaringsdeskundige

Datum: vrijdag 27 oktober, 14.00 - 16.00 uur

1 Workshop 'Nee leren zeggen'

dinsdag 26 september, 14.00 - 16.00 uur

2 KENNIS-SESSIE 'Slecht slapen en stress: hoe werkt het eigenlijk?'

donderdag 12 oktober, 14.00 - 15.30 uur

3 WORKSHOP Belangenbehartiging LVB

vrijdag 13 oktober, 14.00 - 15.30 uur

4 WORKSHOP 'Ontdek je kwaliteiten en valkuilen'

woensdag 25 oktober, 10.00-12.00 uur

5 LEZING 'Mijn persoonlijke ontwikkeling'

donderdag 26 oktober, 13.30 - 14.30 uur

6 WORKSHOP 'Wat geeft jouw leven zin?'

vrijdag 27 oktober, 10.00 - 12.00 uur

7 WORKSHOP 'Breng je sociale netwerk in kaart'

woensdag 1 november, 10.00-12.00 uur

8 WORKSHOP 'Omgaan met verlegenheid'

vrijdag 17 november, 10.00 - 12.00 uur

9 KENNIS-SESSIE 'Hoe doceer ik al die prikkels?'

vrijdag 17 november, 10.00 - 12.00 uur

10 WORKSHOP 'Die ken ik (LVB)'

donderdag 23 november, 14.00 - 15.30 uur

11 WORKSHOP 'Hoe ga je om met rouw en verlies?'

woensdag 29 november, 14.00 - 16.00 uur

TRAINING Zelfregie, kiezen en doen

19 en 26 sept, 3 en 10 okt

TRAINING Jezelf presenteren

2, 9, 23 en 30 okt, 6 nov

TRAINING Assertiviteit

5, 12, 19, en 26 okt

TRAINING Mindfulness

24 en 31 okt, 7, 14, 21, en 28 nov

7 Workshop 'Breng je sociale netwerk in kaart'

In Verbinding voelen met andere mensen maakt het leven zinvol. Wil jij meer inzicht krijgen in hoe jouw netwerk eruit ziet? Met behulp van een schema breng je dat deze ochtend in kaart.

Workshopleiders: Petra Montforts (coach) en Allart Sparenburg (coach)

Datum: woensdag 1 november, 10.00-12.00 uur

8 Workshop 'Omgaan met verlegenheid'

Verlegenheid kan je beperken in je doen en laten. Hoe kun je jezelf meer ruimte en ontspanning geven?

Workshopleiders: Annemieke van der Gronden (coach) en Jos Kersten (ervaringsdeskundige)

Datum: donderdag 9 november, 14.00 - 16.00 uur

9 Kennis-sessie 'Hoe doseer ik al die prikkels?'

Veel mensen hebben wel eens een 'vol hoofd'. Het voelt alsof er niets meer bij past. Wat zijn hier de oorzaken van? Hoe kun je dit voorkomen? En wat doe je als je hoofd vol zit?

Workshopleider: Hester van den Bosch

Datum: vrijdag 17 november, 10.00 - 12.00 uur

10 Workshop 'Die ken ik?' (LVB)

Deze workshop gaat over de mensen die je kent. En de mensen die je misschien nog zou willen leren kennen. Ben je tevreden? Of zou je graag meer mensen ontmoeten?

Workshopleider: Laurian Alferink

Datum: donderdag 23 november, 14.00 - 15.30 uur

11 Workshop 'Hoe ga ik om met verlies en rouw?'

Iedereen heeft wel eens te maken met verlies. Sommige verliezen draag je je hele leven met je mee. Ze veranderen en vormen je. Daar staan we deze workshop bij stil.

Workshopleider: Lianne Ketelaar, verlies- en rouwtherapeut

Datum: woensdag 29 november, 14.00 - 16.00 uur

WAAR KAN IK ME OPGEVEN?

Secretariaat@zrcn.nl • 024 7511120

www.zrcn.nl • Sint Jorisstraat 72 • 6511 TD Nijmegen

