

Cursus Time Management voor mantelzorgers Maak tijd voor jezelf

Waar besteed je je energie en tijd aan? Kun je een goede balans houden tussen zorg, werk en privé? Een goede verdeling van tijd voor een ander en tijd voor jezelf is essentieel.

Inhoud cursus

De cursus is voor mantelzorgers. Je leert gezond te blijven door bewust om te gaan met je tijd en energie. Theorie en praktische oefeningen wisselen elkaar tijdens de cursus af. Je wordt je bewust van hoe je nu met je energie omgaat en wat kan helpen om meer balans te krijgen in waar je tijd aan besteedt. Met behulp van opdrachten en tips van medecursisten pas je toe wat je leert in de praktijk.

Praktisch

In een groep van 8 tot 12 personen word je begeleid door trainers vanuit de VMCA.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten en deelname is gratis.

Data en locatie:

De cursus start op 24 februari 2016 en vindt wekelijks plaats op woensdagavond (m.u.v. 9 maart).

Locatie:

VMCA
Wagenmakerbaan 43
1315 BC Almere

Tijd:

19.00 uur – 21.30 uur.

Meer informatie of aanmelden:

VMCA: 036 534 14 04, info@vmca.nl

