

TRAININGEN 2024

JEZELF PRESENTEREN

Hoe kan ik mij beter presenteren in sociale situaties of tijdens een presentatie? We gaan oefenen en ontdekken!

Maandag 17 en 24 april, 8, 15 en 22 mei van 14.30 – 16.30 uur.

KOSTEN € 12,50.

ASSERTIVITEIT

Hoe kom ik voor mezelf op, zonder de relatie met de ander te schaden?

Donderdag 18 en 25 april, 2, 16, 23 en 30 mei, van 14.00- 15.30 uur.

KOSTEN € 15

ZELFREGIE, KIEZEN EN DOEN

Wat betekent zelfregie voor mij? En hoe kan ik mijn kwaliteiten versterken?

In het najaar: 1, 8, 15 en 29 oktober van 10.00 - 12.00 uur.

KOSTEN € 12,50.

COACHING

We bieden ook de mogelijkheid om één op één in gesprek te gaan met een coach. Uitgangspunt daarbij is altijd een vraag die je hebt, om meer regie over je leven te krijgen. Heb je nog geen duidelijke vraag? Dan gaan we daar samen naar op zoek.

OPEN INLOOP

Iedere werkdag van 9.30 tot 12.00 uur is er open inloop op de St. Jorisstraat 72.

Aansluitend is er soep.

PERSOONLIJK GESPREK OP AFSpraak?

Wil je een keer in alle rust in gesprek over jouw mogelijkheden bij het ZRCN? Maak dan een afspraak voor een persoonlijk gesprek, tel. (024) 75 111 20. Vraag naar Birgit of Bianca.

WAAR?

Alle activiteiten worden gegeven in het Zelfregiecentrum op de St. Jorisstraat 72 (ingang aan zijde St. Canisiusingel), 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.

Waar kan ik me opgeven? Secretariaat@zrcn.nl

www.zrcn.nl • Sint Jorisstraat 72 • 6511 TD Nijmegen • 024 7511120

Ontdek Zelfregiecentrum Nijmegen

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We organiseren ontmoeting, training en coaching gericht op persoonlijke groei. Misschien wist je dat niet. Daarom hebben we een speciaal voorjaarsprogramma voor jou gemaakt. Met workshops en kennis-sessies. Van 'nee leren zeggen' tot 'omgaan met verlies en rouw' en 'ervaringen delen met pesten'.
Je kunt ook proeflessen volgen, zoals yoga, een hardloop clinic, toneel of dans. En nog veel meer. Via deze activiteiten kun je ons beter leren kennen en wij jou!
We heten je van harte welkom! Meer weten: www.zrcn.nl

voorjaarsprogramma

2024



15 april 1 Workshop 'Ervaringen delen met pesten'
Gepest worden (nu of in het verleden) is niet fijn. In deze workshop gaan we hierover in gesprek. We bieden elkaar een luisterend oor, begrip en tips.
Workshopleiders: Annemieke van der Gronden (coach), Marcel Kersten (ervaringsdeskundige)
Datum: 15 april, van 14.00-15.30 uur

24 april 2 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!
Door: Ferry Hartman (trainer 'Assertiviteit')
Datum: 24 april, van 14.00-15.30 uur

13 mei 3 Kennis-sessie 'Gezonde leefstijl, maar hoe?'
We willen wel gezond(er) leven, maar waarom lukt dat niet altijd? En hoe lukt het wel? Wat is van invloed op je gedrag en hoe kun je daar je voordeel mee doen?
Door: Annemieke van der Gronden (coach)
Datum: 13 mei, 14.00-15.30 uur

14 mei 4 Workshop 'Ontdek je sterke punten'
In deze workshop leer je jouw sterke kanten kennen. Ze zorgen voor meer zelfinzicht, waardoor je beter richting kunt geven aan je leven.
Door: Petra Montforts (coach) en Allart Sparenburg (coach)
Datum: 14 mei, van 10.00 – 12.00 uur

17 mei 5 Workshop 'Hoe ga je om met verlies en rouw?'
Sommige verliezen draag je je hele leven met je mee. Het verandert en vormt je. Daar staan we in deze workshop bij stil.
Door: Lianne Ketelaar (rouw- en verliestherapeut) en Laurian Alferink (coach)
Datum: 17 mei, van 14.00-16.00 uur

21 mei 6 Workshop 'Wie is belangrijk voor mij?'
Verbinding voelen met andere mensen maakt het leven zinvol. Je brengt deze ochtend jouw contacten in kaart en bepaalt welke van die contacten je wilt versterken.
Door: Petra Montforts (coach) en Allart Sparenburg (coach)
Datum: 21 mei, van 10.00 – 12.00 uur

Wat kun je nog meer beleven?

Eet mee bij het ZRC Eetcafé
(elke maandagavond, 17.00 uur, € 5,-)

Een soepje doen

(elke werkdag om 12.00 uur)

Proefles yoga

(op een woensdagochtend)

Hardloop-clinic

(12 april, 11.00 -12.00 uur)

In gesprek over muziek & inspiratie

(18 april, van 14.00-15.30 uur)

Lachworkshop

(23 april van 11.00-12.00 uur)

Improvisatietoneel

(7 mei, van 10.00-12.00 uur)

Dance Healing

(5 juni van 14.00-16.00 uur)

Voor wie zijn wij er?

Wij zijn er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. Dit kan bijvoorbeeld zijn vanwege een beperking, een langdurige behandeling, veel tegenslagen, eenzaamheid of steeds terugkerende moeilijke situaties. Redenen kunnen ook zijn gebrek aan energie of assertiviteit, moeite met het nemen van initiatieven of wanneer je het gevoel hebt niet serieus te worden genomen.

Meld je aan via Secretariaat@zrcn.nl



27 mei 7 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?

Door: Annemieke van der Gronden (coach)

Datum: 27 mei, van 14.00-15.30 uur

30 mei 8 Kennis-sessie 'Omgaan met verlegenheid'

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

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

Datum: 30 mei, 13.30-15.30 uur

7 juni 9 Kennis-sessie 'Omgaan met prikkels'

In het dagelijks leven word je overladen met prikkels. Hoe ga je daarmee om? Wat kun je doen om een 'vol hoofd' te voorkomen? En hoe krijg je je hoofd weer leeg?

Door: Hester van den Bosch en Henrike Ratering (ervaringsdeskundigen)

Datum: 7 juni, van 10.00-12.00 uur.

12 juni 10 Workshop 'Wat geeft mijn leven zin?'

Zingeving is een onderbelicht, maar belangrijk onderdeel van gezondheid. Wat maakt het leven voor jou de moeite waard? Hoe richt je je dagelijks leven zó in, dat dit past bij wat jij belangrijk vindt?

Door: Hester van den Bosch (ervaringsdeskundige) en Bianca van Raaij (trainer)

Datum: 12 juni, 13.00-15.00 uur

zelfregie centrum
NIJMEGEN