

# GRIP OP JE LEVEN

VIND BALANS, MAAK KEUZES, EN NEEM DE REGIE TERUG OVER JE EIGEN LEVEN



LIJKT HET ALSOF HET LEVEN AAN JE VOORBIJGAAT ZONDER DAT JE ZELF AAN HET STUUR STAAT?

## Tijdens deze training leer je:

- Prioriteiten stellen in je leven
- Balans vinden tussen werk en privé
- Keuzes maken die bij jou passen
- Omgaan met stress en uitdagingen

## De voordelen van een gebalanceerd leven:

- Meer gevoel van controle
- Groter welzijn en geluk
- Betere gezondheid en minder stress
- Sterkere relaties met anderen

## Wanneer en hoe laat?

- **Startdatum:** vrijdag 13 september 2024
- **Vervolgdata:** vrijdag 27 sept, 11 en 25 okt, en 08 nov 2024
- **Tijd:** 10.00 tot 12.00 uur

## Waar?

Wijkcentrum De Huesmolen, De Huesmolen 60 in Hoorn

## Wat kost het?

Gratis deelname voor inwoners van Hoorn



Scan me!

**Meld je aan!** Stuur een mailtje naar: [hoorn@stefancolin.nl](mailto:hoorn@stefancolin.nl)