



Start: 5 oktober 2023

Training emoties en veerkracht



Deze training is voor mensen die emoties lastig vinden en veel in hun hoofd zitten. Tijdens onze training leer je **gevoelens** beter te (h)erkennen en ervaren. Ook leer je je gevoelens minder in de weg te laten zitten om je doelen te bereiken.

- **Startdatum 5 oktober 2023**
- **13.30 - 15.15**
- **Speciaal voor deelnemers van het Leontienhuis**
- **Beperkt aantal plekken beschikbaar**
- **Deelname is gratis**
- **6 sessies, 1 sessie per 2 weken**
- **Aanmelden is verplicht via **onze website****

Door Femke en Gini

Femke is ervaringsdeskundige stagiaire. Ze studeert Social Work aan de Fontys. Emoties heeft ze meer leren reguleren in haar eigen herstel. Muziek en schrijven hebben hier veel bij geholpen.



Gini is begeleider op het creatief atelier van het Leontienhuis. Ze is kunstenaar. Emoties vormen een rode draad in haar werk. Gini was tot voor kort communicatie-adviseur en is opgeleid tot Algemeen Sociaal Wetenschapper.

