

26 t/m 29 augustus 2019

# LUMEN SUMMERSCHOOL

Wil je je kennis en vaardigheden vergroten, en je collega's beter leren kennen? Doe mee met de Lumen Summerschool:

- 8 los te volgen workshops gedurende 4 dagen, gegeven door medewerkers en vrijwilligers, inclusief kosteloze lunch
- Thema's die relevant zijn voor je vrijwilligerswerk of persoonlijke leven
- Feestelijke afsluiting op 29-8 om 15.00 uur

## Ma 26/08 10.00 uur: Grenzen

Leer hoe je op het werk of privé op een gezonde en assertieve wijze je grenzen kunt aanvoelen en -geven zonder de ander voor het hoofd te stoten.

## Di 27/08 10.00 uur: Zelf aan het roer

'Iemand in zijn kracht zetten' - iedereen heeft het erover. Maar hoe doe je dat precies? En hoe zit het met onze eigen empowerment?

## Woe 28/08 10.00 uur: Schrijf & herstel!

Ervaar in deze workshop het helende effect van schrijven! Aan de hand van korte inspiratie oefeningen zoeken we woorden voor ons herstel proces. Ervaring met schrijven niet nodig!

## Do 29/08 10.00 uur: Elevator pitch

Maak je eigen 'pitch': zet jezelf krachtig en (ultra)kort neer tijdens netwerkbijeenkomsten, voorlichtingen, voorstelrondjes, sollicitatie-gesprekken of een date.

## Ma 26/08 13.00 uur: Stoppen of doorgaan?

Je bent net lekker bezig met vrijwilligerswerk, hobby's of cursussen - dan loop je tegen je problematiek aan. Hoe ga je daar mee om? Stop je of ga je door? Hoe vindt je de balans?

## Di 27/08 13.00 uur: Ken je eigen kracht

Soms worden we zo opgeslokt door onze problemen of klachten dat we vergeten dat we ook nog sterke en gezonde kanten hebben. Die gaan we vandaag afstoffen!

## Woe 28/08 13.00 uur: Gatekeeper

Als vrijwilliger kom je soms mensen tegen die zo wanhopig zijn dat je vreest dat zij zich iets aan doen. Je krijgt praktische handvatten om het moeilijke onderwerp suïcide bespreekbaar te maken.

## Do 29/08 13.00 uur: Zelfinzicht > actie!

Past je vrijwilligerswerk nog bij je, of is het tijd voor verandering? Samen onderzoeken we wat energie geeft en waar je kracht ligt, en maken we een doelenplan.



Meld je vóór 12 augustus aan (min. 1 en max. 8 workshops) bij: [katrienvanmeel@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:katrienvanmeel@lumen-hollandrijnland.nl)

GAS EN ELECTRICITEIT