



## Workshop Positieve Gezondheid

Ontdek je veerkracht voor een betekenisvol leven!

### Wanneer

Dinsdagavond 10 mei 2022 19:30-21:30

Woensdagmiddag 8 juni 2022 14:30-16:30

**Kosten:** gratis!

**Beschikbare plaatsen:** 10

**Trainers:** Sandra van der Werf en Silvia Philippi

### Inhoud

In deze workshop leer je hoe je veerkrachtig kunt leven en om kunt gaan met de uitdagingen in je leven. Je gaat aan de slag met jouw Positieve Gezondheid. Je krijgt uitleg wat dit inhoudt en hoe je dit kunt toepassen in de dagelijkse praktijk. Ontdek waar je in je leven invloed op kunt uitoefenen en waar je je regie kan nemen op je eigen leven. Wat vind jij belangrijk? Waar word jij blij van?

### Resultaat

Je leert de achtergrond kennen van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Samen met anderen deel je wat voor jou belangrijk is en hoe je dit ook in jouw omgeving kunt toepassen. Je leert je eigen veerkracht aan te spreken en wat jij het liefst wilt veranderen voor een betekenisvol leven.

### Voor wie?

Voor iedereen die meer in contact wil komen met zijn/haar eigen veerkracht en wil zoeken naar wat zijn/haar leven zo betekenisvol maakt.

### Praktisch

Maximaal 10 deelnemers, de workshop gaat door bij minimaal 4 deelnemers. De workshop wordt gegeven in De Ontmoeting.

## Meld je aan!

Doe mee met de workshop en stuur een mail naar:

[administratie@inloophuisdeontmoeting.nl](mailto:administratie@inloophuisdeontmoeting.nl). Geef in de mail aan wanneer je de workshop wilt volgen, dan nemen wij contact met je op.

## Trainers



Sandra van der Werf is al 20 jaar werkzaam als zelfstandig coach en trainer. Ze begeleidt mensen om met plezier en energie vanuit eigen kwaliteiten veerkrachtig en betekenisvol te leven en werken. Daarnaast is ze coördinator van De Ontmoeting, een huiskamer in de wijk waar mensen omzien naar elkaar en een invulling geven aan de verschillende aspecten van Positieve Gezondheid.

Silvia Philippi heeft een loopbaan in zorg en welzijn als sociaal wetenschapper. Daarna heeft ze zich ontwikkeld tot leefstijlcoach en begeleidt ze mensen naar een gezondere leefstijl. Ze zet de mensen in hun kracht om met kleine stappen blijvend gezonder te leven. Daarnaast is ze vrijwilliger bij ONE Kattenbroek, buurtraadslid Kattenbroek/Hoogland en ze zet zich in om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid verder uit te dragen.

