

BETER ZORGEN VOOR JEZELF MET DE ZORG VOOR ANDEREN

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Deze training helpt je meer vrijheid en rust te creëren in het leven waarin je werk, dromen en zorgen voor de ander combineert. Met nieuwe inzichten leer je jouw prioriteiten te herprogrammeren.



#SAM

"Fijne trainster, ze creëerde een open, veilige sfeer waardoor er gelijk persoonlijke dingen gedeeld konden worden. Ze zette een fijne open en vertrouwde sfeer neer, rustige stem en overkomen waardoor je gevoel krijgt dat je jezelf mag zijn. Ik vond het een fijne training, goed opgezet qua programma. Trainster was erg vriendelijk, toegankelijk en inlevend, had oog en aandacht voor de deelnemers en maakte ruimte om in te gaan op persoonlijke vragen."

-Marlous

"Interessant en informatief, inzichten helpen om beter te begrijpen wat er gaande is, helpt ook om meer te accepteren."

-Claudia

DE IMPACT VAN MANTELZORG OP JOUW WELZIJN

Te veel zorgen voor anderen kan slecht zijn omdat het vaak leidt tot het negeren van je eigen behoeften. Wanneer je jezelf structureel op de tweede plaats zet, kan dat **uitputting, stress** en zelfs **gezondheidsproblemen** veroorzaken. Het constante gevoel van schuld of angst om egoïstisch over te komen, versterkt dit patroon en maakt het moeilijk om grenzen te stellen.

Door overmatig voor anderen te zorgen zonder voldoende aandacht voor jezelf, raak je je **energie kwijt**, wat uiteindelijk ook je vermogen om voor anderen te zorgen beperkt. Pas als je goed voor jezelf zorgt en een gezonde balans vindt, kun je met meer plezier, energie en effectiviteit iets betekenen voor anderen.

WAT GA JE LEREN?

- **Herkennen van je eigen behoeften:** Leer jezelf beter te voelen en begrijpen wat je nodig hebt, zodat je niet langer je eigen belangen opzij zet voor anderen.
- **Het versterken van jouw eigen energie** en welzijn, zodat je nog meer voor anderen kunt betekenen.
- **Technieken om zelfzorg te integreren** in je dagelijkse routine, met plezier en balans.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je hebt inzicht in de **overlevingsmechanismen** en de bijbehorende emoties en overtuigingen die ten grondslag liggen aan jouw zorgpatroon.
- De kent de **specifieke kwaliteiten**, die jou helpen om balans te houden tussen **zelfzorg** en zorgen voor anderen.
- Je voelt je **kalmer, sterker en energiever**, doordat je weet waarom- en hoe je ervoor kiest om in de basis eerst voor jezelf te zorgen zonder jouw rol te verwaarlozen.

WAAROM VOOR JEZELF ZORGEN BELANGRIJK IS

Voor jezelf zorgen is belangrijk omdat het je helpt om bewust te blijven van je eigen **behoeften, grenzen** en **welzijn**. Als je voortdurend voor anderen zorgt zonder tijd te nemen voor jezelf, verlies je contact met wat je echt wilt en nodig hebt. Dit kan leiden tot uitputting, stress en een gebrek aan persoonlijke groei.

Door goed voor jezelf te zorgen, creëer je ruimte voor je eigen ontwikkeling en doelen, en bouw je aan een stevige basis van energie en **balans**. Dit zorgt ervoor dat je niet alleen beter voor jezelf kunt zijn, maar ook meer kunt betekenen voor anderen, zonder dat het als een verplichting voelt. Zelfzorg is dus geen egoïsme, maar een **essentiële investering** in je **eigen welzijn** én dat van de mensen om je heen.

MANTELZORG IN CIJFERS



IEDEREEN KAN VOOR ZICHZELF ZORGEN, JIJ OOK!

Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het beter voor zichzelf zorgen. We weten precies wat er nodig is om dit proces succesvol te laten verlopen.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools** en **persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen beter voor jezelf zorgt, maar dit ook **de komende 10 jaar kunt behouden**.

TRAINER

Ria Schlepers

GEDRAGSWETENSCHAPPELIJK DOCENT EN MANTELZORG COACH

Ria staat bekend om de verbinding die ze legt tussen beleid en praktijk. Ze helpt mensen effectiever en harmonieuzer samen te leven en werken, met aandacht voor zowel de zorg voor anderen als voor jezelf.

Deze training wordt verzorgd door **Ria Schlepers**, expert op het gebied van mantelzorg.

Als ervaringsdeskundige ontwikkelde ze zichzelf tot mantelzorgconsultent, coach & trainer. Met haar warme energie helpt ze nu anderen vanuit kennis en ervaring zonder oordeel, om zorgen lichter te maken met nieuwe perspectieven en betere zelfzorg. Druk **hier** voor de introductie video van Ria.



Klik op deze video voor de introductievideo van Ria.



“Ik heb de afgelopen jaren geleerd om meer naar mijn hart te luisteren en mijn eigen wensen serieus te nemen. Zorgen is daardoor voor mij ‘op een andere manier vasthouden’ geworden. Vrijer, liefdevoller, met ruimte voor mezelf én de ander. Als trainer wil ik jou in de trainingen die ik geef hier graag iets van meegeven.”

— **Ria Schlepers**



PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| Week 1 | Hoe sta je ervoor? |
| Week 2 | Jouw taken en behoeften |
| Week 3 | Behoeften en strategieën |
| Week 4 | Van wensen krijg je energie |
| Week 5 | Wensen en doelen |
| Week 6 | Overtuigd slapen |
| Week 7 | Externe krachten en tegenkrachten |
| Week 8 | Kwaliteiten als interne krachten |
| Week 9 | Jouw interne tegenkrachten |
| Week 10 | Overlevingsmechanismen |
| Week 11 | Patronen doorbreken |
| Week 12 | De kunst van het balanceren |



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-12 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



4 BIJEENKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving **www.welzijn.hashtagsam.nl**. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 3 bijeenkomsten om.

