



HAPPY MOM
=
HAPPY KIDS

Gratis
agenda en
werkboek

DURVEN DOEN

7 Stappen naar een
Gelukkig en Succesvol leven



AMSTERDAM

ONLINE

PROGRAMMA AMSTERDAM ONLINE

Iedere moeder en elke situatie is anders, maar iedere moeder wil een gelukkig leven met haar kind(eren)

Bijeenkomsten starten om 20.00 uur online

14
september

STAP 1: ONDERZOEKEN

Aan de hand van het Levenswiel onderzoek je hoe je ervoor staat. Je vult het in en overziet je situatie. Op welke levensgebieden is er een noodzaak tot veranderen? Je krijgt hier ideeën over met behulp van voorbeelden en uitleg.

21
september

STAP 2: DROMEN

In deze stap formuleer je op een positieve manier wat je graag wilt. Je geeft hier antwoorden op vragen als: Ik weet wat ik niet wil, maar wat wil ik dan wel? Wat zijn eigenlijk mijn dromen en welke waarden vind ik belangrijk?

28
september

STAP 3: DOELEN STELLEN

Deze stap helpt jou om, uitgaande vanuit je dromen, doelen te stellen aan de hand van vragen als: Waarop heb ik invloed en waarop niet? Wat kan ik loslaten en hoe doe ik dat? Ook vind je uit wat nu prioriteit voor je heeft.

5
oktober

STAP 4: KUNNEN

In deze stap onderzoek je de vraag: Kan ik wat ik wil? Je onderzoekt je motivatie, je zelfvertrouwen en je beantwoordt vragen als: Wat belemmert me nog? Welke kennis en vaardigheden heb ik nog nodig en hoe sta ik er mentaal voor?

19
oktober

STAP 5: PLANNEN

In deze stap formuleer je op een positieve manier wat je graag wilt. Je geeft hier antwoorden op vragen als: Ik weet wat ik niet wil, maar wat wil ik dan wel? Wat zijn eigenlijk mijn dromen en welke waarden vind ik belangrijk?

26
oktober

STAP 6: DOEN

Deze stap helpt jou om, uitgaande vanuit je dromen, doelen te stellen aan de hand van vragen als: Waarop heb ik invloed en waarop niet? Wat kan ik loslaten en hoe doe ik dat? Ook vind je uit wat nu prioriteit voor je heeft.

2
november

STAP 7: EVALUEREN

In deze stap kijk je terug op wat je hebt bereikt en hoe je dat hebt bereikt, zodat dankbaar kunt zijn en energie krijgt om verder te gaan. Hier kun je de volgende vragen beantwoorden: Heb ik bereikt wat ik wil bereiken?

Aanmelden kan via info@singlesupermom.com
of bel 06-55141679 voor meer informatie.



Single
SuperMom