



Werk en mantelzorg combineren

Gratis ééndaagse training voor werkende mantelzorgers

Balans tussen werk en mantelzorg

Combineer jij een baan met de langdurige zorg voor een naaste met een ziekte of een beperking? En kost dit veel energie?

Volg de ééndaagse training 'Werk en mantelzorg combineren'. De training wordt gegeven door Hanneke de Boer, projectmedewerker Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam.

Goede werk- mantelzorgbalans

Een goede mantelzorg- en werkbalans hangt af van verschillende factoren. Van invloed is je werksituatie, je mantelzorgsituatie en jijzelf. In de training komen die invloeden aan bod, zodat je deze combinatie aankunt. Aan de orde komt:

- Wat bespreek je met je collega's en leidinggevende?
- Hoe krijg en houd je de regie?
- Hoe zorg je voor meer energie?
- Grenzen stellen, hoe ga je ermee om?

Voorafgaand aan de training vindt een telefonische intake plaats.

Waar & wanneer

De ééndaagse training wordt in 2017 vier keer gegeven:

- Vrijdag 16 juni, van 9.30 - 16.30 uur in Buurtboerderij Westerpark.
- Vrijdag 29 september, van 9.30 - 16.30 uur, locatie n.t.b.
- Zaterdag 14 oktober, van 9.30 - 16.30 uur, locatie n.t.b.
- Vrijdag 1 december, van 9.30 - 16.30 uur, locatie n.t.b.

Meer informatie en aanmelden

Bel naar Markant T: 020 886 88 00 of mail naar info@markant.org o.v.v. 'training werkende mantelzorgers'
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus meld je snel aan!