



# ONTDEK JE EIGEN KRACHT

**Wie ben ik**  
**Wat kan ik**  
**Hoe kan ik positiever denken over mezelf**

## Hoe zet je de lading van het hebben van een 'zware rugzak' om in positieve kracht en energie die in jezelf zit?

Heb jij een zware tijd en heb je een handreiking nodig om weer stralend in de maatschappij te staan? Wil je je identiteit koppelen aan je talenten en mogelijkheden? Aan de hand van creatieve workshops gaan we samen op ontdekkingsstocht. In 8 **gratis** bijeenkomsten van 2,5 uur wordt de focus gelegd op het ontdekken van **talenten**, in de kracht komen en **verbinden** met lotgenoten.

De workshops worden gegeven door Wijkwerkers May Lin Brown (Opbouwwerker De Schoor) en Bente van Es (Consulent MEE).

Wat in de groep (6-8 deelnemers) wordt besproken, blijft in de groep.

Locatie:

Buurtcentrum De Draaikolk  
Almere Stad Oost

Informatie: May Lin 06-  
28533629 / Bente 06-30990475

Aanmelden via:

[mbrown@deschoor.nl](mailto:mbrown@deschoor.nl)  
[b.vanes@meeijsseloevers.nl](mailto:b.vanes@meeijsseloevers.nl)

**Vanaf 4 mei wekelijks**  
**Donderdag**

**10:00-12:30 uur**

### Thema's workshops

1. Creatief met gevoel
2. In het Hier en Nu zijn
3. Kwaliteiten omarmen
4. Mentale Kracht I
5. Mentale Kracht II
6. Positieve Energie in Sociale kring
7. Kwaliteiten omzetten in Kracht
8. Creatief Krachtboard



### Sfeer workshops

**Betrokken**  
**Veilig**  
**Expressief**  
**Humor**  
**Betrouwbaar**  
**Samen**