



En Nu Ik!

Zelfontwikkelingstraining voor alleenstaande moeders met jonge kinderen.

Jij bent de baas over je toekomst. Combineer jij straks je gezin met een baan of opleiding?

JIJ BENT ZOVEEL MEER DAN ALLEEN MOEDER

Zorg jij in je eentje voor jonge kinderen? Dan heb je bijna geen tijd voor jezelf. Er is altijd wel iets te doen. Soms vergeet je dat je ook een eigen leven hebt. En dat is jammer. Want jij bent niet alleen een moeder. Je bent ook een sterke vrouw met talent.

Ontdek en benut je talenten

Wil jij:

- » weten wat je kunt en wil?
- » dingen doen die jij leuk vindt?
- » zelf geld verdienen?
- » weten hoe je een baan of opleiding combineert met de zorg voor je kinderen?

Volg dan de training En Nu Ik! Wij helpen je graag vooruit.

Er kan meer dan je denkt

Iedereen verdient een fijne baan of opleiding. Jij ook! Het helpt als je in mogelijkheden denkt! Tijdens de training En Nu Ik! van Frieswijk & Company krijgen alle deelnemers hier tips voor.

MELD JE AAN

Wil je meedoen aan de training En Nu Ik!? Neem dan contact op met Cindy Frieswijk: 06 42 14 61 32.
Of mail naar info@frieswijkcompany.nl.

Goed om te weten: elke training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Je hebt elke week een bijeenkomst.

FRIESWIJK
—
& COMPANY

TRAINING EN NU IK!

Tijdens de training En Nu Ik! draait het om jou. Wat kun je en wat wil je? Waar ben je goed in? Waar ben je trots op?

Groep van maximaal 8 vrouwen

Je volgt de training samen met maximaal 7 andere alleenstaande moeders. Je ontmoet dus vrouwen die in dezelfde situatie zitten als jij. Zo kunnen jullie van elkaar leren en elkaar helpen.

Waar gaan de 8 bijeenkomsten over?

Bijvoorbeeld over:

- » het ontdekken van jouw mogelijkheden
- » hoe je omgaat met moeilijke situaties
- » jouw antwoorden op de thuisopdrachten
- » kinderopvang, bijzondere bijstand en geldzaken
- » hoe je een basis cv maakt
- hoe je een plan opstelt voor jouw toekomst



Jij bent de baas

Het doel van de training is dat jij in actie komt voor jouw eigen toekomst. En dat je haalbare doelen stelt. Na bijeenkomst 8 bespreken jij, de trainer en je regisseur Werk & inkomen, wijkcoach of consultant Activerend Werk hoe je jouw plan gaat uitvoeren.



Opvang voor je kind

Neem je jonge kind gewoon mee naar de training. Op de trainingslocatie is professionele opvang voor kinderen tot 5 jaar geregeld. Je oudere kinderen kunnen gewoon naar school. De bijeenkomsten zijn namelijk altijd onder schooltijd, van 9.15 uur tot 11.45 uur.



Vrouwelijke trainers

En Nu Ik! is alleen voor vrouwen. Onze 2 professionele vrouwelijke trainers weten wat het is om werk en gezin te combineren. En ze kennen jouw regio goed. De trainers heten: Liesbeth Kruijsen en Cindy Frieswijk.

***‘Ik had nooit gedacht dat ik het in me had:
werken en in mijn eentje kinderen opvoeden.
En Nu Ik! gaf me het vertrouwen en het juiste zetje in de rug.’***

MEER WETEN?

Neem gerust contact met ons op: 06 42 14 61 32.
Frieswijk & Company, Meander 251 | 6825 MC Arnhem
www.frieswijkcompany.nl

FRIESWIJK
—
& COMPANY