







Vrijwilligersacademie Nijmegen

scholingsagenda voor vrijwilligers in Nijmegen

Datum	Scholing	Aanbieder	Kosten
Woensdag 20 januari 14.00 - 17.00 Bij: Vrijwilligerscentrale Nijmegen	Workshop 'Assertiviteit; nee zeggen' Veel mensen vinden het moeilijk om nee te zeggen in bepaalde situaties bij het vrijwilligerswerk. En nog moeilijker is het om dit op een prettige manier te doen. Is dit herkenbaar? Tijdens deze workshop krijg je praktische tips om je vaardigheid 'grenzen aangeven' te verbeteren.		Gratis Aanmelden
Donderdag 21 januari 4, 11, 18 februari 13.00 - 15.00 Bij: Zelfregiecentrum Nijmegen	Moed doet goed Moed heb je nodig voor een goede balans. Positief denken en optimisme dragen bij om moeilijke omstandigheden makkelijker aan te kunnen. Jouw moed is ook mooi om aan anderen door te kunnen geven. Deze training van vier bijeenkomsten geeft je hiervoor handvatten.		10,- Aanmelden
Maandag 25 januari (start) 13.30 - 15.30 Bij: Wijkcentrum De Ark van Oost	Cursus Fotografie Maak je als vrijwilliger regelmatig foto's? En wil je je daar beter in onderleggen? In deze 10 weekse cursus leer je beter fotograferen.		72,- Aanmelden
Maandag 1, 8, 15, 22 februari, 7 maart 19:30 - 21.30 Bij: Wijkcentrum Hatert	Moed doet goed Moed heb je nodig voor een goede balans. Positief denken en optimisme dragen bij om moeilijke omstandigheden makkelijker aan te kunnen. Jouw moed is ook mooi om aan anderen door te kunnen geven. Deze training van vijf bijeenkomsten geeft je hiervoor handvatten.		38,- Aanmelden
Dinsdag 16 februari 19.00 – 21.30 Bij: Vrijwilligerscentrale Nijmegen	Workshop 'Mindfulness' (kennismaking) Het is een nieuwe trend, en tegelijkertijd al oeroud: Mindfulness. Je zou er gelukkiger en minder gestrest van worden. Maar wat is het nu precies? En hoe kun je dit toepassen in je vrijwilligerswerk?		Gratis Aanmelden
Donderdag 25 februari, 3, 10, 17 maart 10.00 - 12.00 Bij: Zelfregiecentrum Nijmegen	Durven doen Deze 4-weekse training helpt je stap voor stap om je persoonlijke doelen te formuleren en te bereiken.		10,- Aanmelden

Vrijwilligersacademie Nijmegen

scholingsagenda voor vrijwilligers in Nijmegen

Maandag 29 februari 14.00 – 17.00 Bij: Vrijwilligerscentrale Nijmegen	Workshop ‘Grenzen aangeven’ Als vrijwilliger loop je soms tegen grenzen aan. Is dit mijn verantwoordelijkheid? Waar ligt de grens tussen vrijwilligerswerk en de betaald kracht? Het is niet altijd makkelijk om je grenzen aan te geven. Tijdens deze workshop worden deze thema's behandeld en krijg je praktische tips om je grenzen aan te geven.		€10,- Aanmelden
Donderdag 3, 17 en 31 maart en 14 april 10.00 – 12.00 Bij: Zelfregiecentrum Nijmegen	Jezelf presenteren Deze 4 weekse training is voor iedereen die het lastig vindt om zichzelf in bepaalde situaties te presenteren. En een opfrisser voor iedereen die stil wil staan bij hoe je jezelf presenteert.		10,- Aanmelden
Donderdag 10 maart 14.00 – 17.00 Bij: Vrijwilligerscentrale Nijmegen	Workshop ‘Intuïtieve massage’ Lijkt het je mooi om op non-verbale manier iets te betekenen voor cliënten of patiënten? In deze workshop leer je technieken om intuïtieve massage (gekleed en zittend) aan mensen te geven. Het uitgangspunt bij intuïtieve massage is dat aandacht en aanraking ontspannend, en soms zelfs helend kan werken.		Gratis Aanmelden
Woensdag 6, 13 en 20 april 13.30 - 16.00 Bij: Pro Persona	Vrijwilligers en dementie Een cursus van drie bijeenkomsten over omgaan met dementerende mensen.		15,- Aanmelden

De scholingsagenda zal de komende maanden worden aangevuld met nieuw scholingsaanbod. Houd het scholingsaanbod via de [vrijwilligersacademie](#) dus in de gaten!

Is er een onderwerp waarover je graag een scholing zou willen volgen? Suggesties zijn altijd welkom. Laat het ons weten via vrijwilligersacademie@vwc-nijmegen.nl