



Uitkomen met inkomen

Blijf uw stress de baas



HET KAN ...

samen!

www.stmr.nl

Uitkomen met Inkomen

Blijf uw stress de baas

Begrijpt u nooit waar uw geld blijft? Komt u aan het eind van de maand altijd wat geld tekort? Piekert u vaak over geldproblemen of bezorgen uw gedachten over geld u veel stress? Misschien komt u door verlies van werk of door ziekte in andere financiële omstandigheden terecht?

Onder begeleiding van twee trainers leert u een eigen systeem te maken om goed overzicht op uw inkomen en uitgaven te houden. U krijgt meer grip op uw budget door vast te stellen wat u per week of maand aan huishoudgeld te besteden heeft. U maakt bewustere keuzes over uw geldbesteding en onderzoekt uw mogelijkheden om uw inkomsten te verhogen. Hiernaast staan we stil bij het omgaan met stress dat geld soms kan geven. U krijgt tips om minder te piekeren en nee te zeggen tegen verleidingen of druk van anderen. De tips kunnen u helpen uw stress de baas te worden en te blijven.

Na afloop...

- Heeft u meer inzicht in uw inkomsten en uitgaven
- Kunt u betere keuzes maken over waar u het geld aan uitgeeft
- Kent u diverse (wettelijke) regelingen op het terrein van financiën
- Heeft u meer grip op uw financiën
- Heeft u handvatten gekregen om uw stress te verminderen

Voor wie?

Volwassenen vanaf 18 jaar.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. De cursus vindt plaats in Tiel, Siependaallaan 1 (STMR). De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Kosten

De cursus wordt gesubsidieerd door de gemeenten.

Deelname voor u is gratis.

Aanmelden of meer informatie?

Neem contact op met de Klantenservice telefoon 0900-8433

Aanmelden kan ook via de website

www.stmr.nl (cursussen en trainingen) of per mail: amw-tiel@stmr.nl.

0900-8433
info@stmr.nl
www.stmr.nl