







PEP Personal Empowerment Program

The Personal Empowerment Program (PEP) is a ten (10) week psychoeducational group designed to provide survivors of domestic violence or those at risk for domestic violence with the education and empowerment to decrease and/or prevent abuse in intimate relationships. PEP is for adults ages 18+

Sessions are 2-hours long and are provided virtually via Zoom and/or in-person. Language and times vary per site. Contact the site directly for more information.

- Week 1:** What is Intimate Partner Violence (IPV)?
- Week 2:** Effects of Intimate Partner Violence
- Week 3:** Boundaries and Anger Management
- Week 4:** Effects of IPV on Children
- Week 5:** Legal Aspects of IPV
- Week 6:** Working Through Denial
- Week 7:** Red Flags
- Week 8:** Healthy Relationships
- Week 9:** Codependency
- Week 10:** Planning Ahead

<p>SAN JUAN CAPISTRANO</p>  <p>English / Spanish Community Health Enrichment Collaborative (CHEC) FRC (949) 489-7742 5:30PM-7:30PM Tuesday</p>	<p>SANTA ANA</p>  <p>Spanish Corbin FRC (714) 480-3737 3:15PM - 5:15PM Wednesday</p>	<p>NEWPORT BEACH / COSTA MESA</p>  <p>English/Spanish Newport Mesa FRC (949) 764-8100 9:30AM-11:30AM Wednesday</p>
<p>LAKE FOREST</p>  <p>English / Spanish South Orange County (SOC) FRC (949) 364-0500 5:30PM-7:30PM Wednesday</p>	<p>HUNTINGTON BEACH</p>  <p>English Minnie Street FRC (714) 972-5775 5:30PM-7:30PM Monday</p>	<p>HUNTINGTON BEACH</p>  <p>English Oak View FRC (714) 842-4002 3:30PM-5:30PM Tuesday</p>



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days








PEP

Programa de Empoderamiento Personal

El Programa de Empoderamiento Personal (PEP) es un grupo psicoeducativo de diez (10) semanas diseñado para proporcionar a los sobrevivientes de violencia doméstica o aquellos en riesgo de violencia doméstica la educación y el empoderamiento para disminuir y / o prevenir el abuso en las relaciones íntimas. PEP es para adultos mayores de 18 años

Las sesiones duran 2 horas y se brindan virtualmente a través de Zoom y / o en persona. El idioma y los horarios varían según el sitio. Llámenos directamente para obtener más información.

- Semana 1:** ¿Qué es la violencia de pareja íntima?
- Semana 2:** Efectos de la violencia de pareja íntima
- Semana 3:** Límites y manejo de la ira
- Semana 4:** Efectos de la violencia en los niños
- Semana 5:** Aspectos legales de la violencia doméstica
- Semana 6:** Trabajando a través de la negación
- Semana 7:** Banderas rojas
- Semana 8:** Relaciones saludables
- Semana 9:** Codependencia
- Semana 10:** Planificación para el futuro

<p style="text-align: center;">SAN JUAN CAPISTRANO</p>  <p style="text-align: center;">Inglés / Español Community Health Enrichment Collaborative (CHEC) FRC (949) 489-7742 5:30PM-7:30PM Martes</p>	<p style="text-align: center;">SANTA ANA</p>  <p style="text-align: center;">Español Corbin FRC (714) 480-3737 3:15PM - 5:15PM Miércoles</p>	<p style="text-align: center;">NEWPORT BEACH / COSTA MESA</p>  <p style="text-align: center;">Inglés / Español Newport Mesa FRC (949) 764-8100 9:30AM-11:30AM Miércoles</p>
<p style="text-align: center;">LAKE FOREST</p>  <p style="text-align: center;">South Orange County Family Resource Center</p> <p style="text-align: center;">Inglés / Español South Orange County (SOC) FRC (949) 364-0500 5:30PM-7:30PM Miércoles</p>	 <p style="text-align: center;">Inglés Minnie Street FRC (714) 972-5775 5:30PM-7:30PM Lunes</p>	<p style="text-align: center;">HUNTINGTON BEACH</p>  <p style="text-align: center;">Oak View Family Resource Center</p> <p style="text-align: center;">Inglés Oak View FRC (714) 842-4002 3:30PM-5:30PM Martes</p>



humanoptions.org    

IF YOU NEED HELP NOW, CALL: 877.854.3594 | 24 hours | 7 days

