







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. **To Register** use the **QR code** or visit www.humanoptions.org

- 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 Questions: 949-764-8100</p> <p>Tuesday 5:30PM-7:30PM</p>	<p>SANTA ANA</p>  <p>Spanish Corbin FRC Questions: 714-972-5775</p> <p>Monday 11:30AM - 1:30PM</p>	<p>NEWPORT BEACH / COSTA MESA</p>  <p>English Newport Mesa FRC Questions: 949-764-8100</p> <p>Wednesday 9:30AM-11:30AM</p>
<p>LAKE FOREST</p>  <p>English / Spanish South Orange County (SOC) FRC Questions: 949-764-8100</p> <p>Thursday 5:30PM-7:30PM</p>	<p>HUNTINGTON BEACH</p>  <p>English Minnie Street FRC Questions: 714-972-5775</p> <p>Monday 5:30PM-7:30PM</p>	<p>HUNTINGTON BEACH</p>  <p>Spanish Oak View FRC Questions: 714-972-5775</p> <p>Tuesdays 9:30AM-11:30AM</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. **Para registrarse, utilice el código QR** o visite www.humanoptions.org

- 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 domestica
- Semana 6:** Trabajando a través de la negociación
- Semana 7:** Banderas rojas
- Semana 8:** Relaciones saludables
- Semana 9:** Codependencia
- Semana 10:** Planificación para el futuro

<p>SAN JUAN CAPISTRANO</p>  <p>Inglés / Español Community Health Enrichment Col- laborative (CHEC) FRC Preguntas: (949) 764-8100</p> <p>Martes 5:30PM-7:30PM</p>	<p>SANTA ANA</p>  <p>Español Corbin FRC Preguntas:(714) 972-5775</p> <p>Lunes 11:30AM - 1:30PM</p>	<p>NEWPORT BEACH / COSTA MESA</p>  <p>Inglés Newport Mesa FRC Preguntas: (949) 764-8100</p> <p>Miercoles 9:30AM-11:30AM</p>
<p>LAKE FOREST</p>  <p>Inglés / Español South Orange County (SOC) FRC Preguntas: (949) 764-8100</p> <p>Jueves 5:30PM-7:30PM</p>	<p></p> <p>Inglés Minnie Street FRC Preguntas:(714) 972-5775</p> <p>Lunes 5:30PM-7:30PM</p>	<p>HUNTINGTON BEACH</p>  <p>Español Oak View FRC Preguntas: (714) 972-5775</p> <p>Martes 9:30AM-11:30AM</p>



humanoptions.org    

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

