

PEP Personal Empowerment Program Open and Free to the Community

The Personal Empowerment Program (PEP) is a 2-hour, 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 build healthy relationships and decrease and/or prevent abuse in intimate relationships.

PEP is for adults ages 18+. Classes are provided virtually via Zoom and/or in-person. **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

SAN JUAN CAPISTRANO  English / Spanish Community Health Enrichment Collaborative (CHEC) FRC Tuesday 5:30PM-7:30PM	SANTA ANA  English / Spanish Corbin FRC Wednesday 5:30PM-7:30PM	NEWPORT BEACH / COSTA MESA  English Newport Mesa FRC Tuesday 9:30AM-11:30AM
LAKE FOREST  English / Spanish South Orange County (SOC) FRC Thursday 5:30PM-7:30PM	MinnieStreet  English Minnie Street FRC Monday 5:30PM-7:30PM	HUNTINGTON BEACH  English / Spanish Oak View FRC Tuesday 5:30PM-7:30PM

Call today 949-919-1186 or email PEP@humanoptions.org



humanoptions.org    

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

QR Code to Register



PEP

Programa de Empoderamiento Personal

Abierto y gratuito a la comunidad

El Programa de Empoderamiento Personal (PEP) es un grupo psicoeducativo de dos horas y diez (10) semanas de duración diseñado para proporcionar a los supervivientes de la violencia doméstica o a aquellos en riesgo de sufrirla la educación y el empoderamiento necesarios para construir relaciones sanas y disminuir y/o prevenir el abuso en las relaciones íntimas.

PEP es para adultos mayores de 18 años. Las clases se imparten virtualmente vía Zoom y/o en persona. **Para inscribirse** 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 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

SAN JUAN CAPISTRANO  Inglés / Español Community Health Enrichment Collaborative (CHEC) FRC Martes 5:30PM-7:30PM	SANTA ANA  Español / Inglés Corbin FRC Miércoles 5:30PM - 7:30PM	NEWPORT BEACH / COSTA MESA  Inglés Newport Mesa FRC Martes 9:30AM-11:30AM
LAKE FOREST  Inglés / Español South Orange County (SOC) FRC Jueves 5:30PM-7:30PM	MinnieStreet  Inglés Minnie Street FRC Lunes 5:30PM-7:30PM	HUNTINGTON BEACH  Español / Inglés Oak View FRC Martes 5:30PM-7:30PM

Llame hoy a 949-919-1186 o

Envíe un correo electrónico: PEP@humanoptions.org



humanoptions.org    

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

El Código QR
Para registrarse

