

# HUMAN OPTIONS

PREVENT. PROTECT. EMPOWER. TRANSFORM.

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

Call today 949-919-1186 or email [PEP@humanoptions.org](mailto:PEP@humanoptions.org)

QR Code to Sign up



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

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

## 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. Para inscribirse** utilice el código QR o visite [www.humanoptions.org](http://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

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

Llame hoy a 949-919-1186 o

Envíe un correo electrónico: [PEP@humanoptions.org](mailto:PEP@humanoptions.org)



[humanoptions.org](http://humanoptions.org)    

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

El Código QR  
Para registrarse

