

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 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

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

Call today 949-259-0309 or email PEP@humanoptions.org

QR Code to Register



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 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

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

Llame hoy a **949-259-0309** 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

