



Cursus Werken aan Herstel

Deze cursus is een ideale kans om ervoor te zorgen dat je concreet aan de slag kan gaan met alles rondom jou persoonlijke herstel en hoe je die ingeslagen weg door kan blijven zetten om zo steeds meer te kunnen groeien in jou herstel. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden. Je krijgt een reader waar de informatie uit de lessen in terug te vinden is als naslagwerk en er staan wat huiswerkopdrachten in. Aan het begin van de cursus formuleer je een persoonlijk einddoel waar je gedurende de cursus aan wilt werken, dit doel evalueren we wekelijks. Aan het eind van de cursus bespreken we hoe je verder kunt gaan met wat je geleerd hebt en hoe je hierin samen kunt werken met je omgeving, begeleiding en of naastbetrokkenen.

Wat kun je verwachten van de cursus?

- We verdiepen ons in de begrippen herstel en empowerment.
- Je formuleert een visie op de toekomst en koppelt daar lange en korte termijndoelen aan.
- Je krijgt zicht op jouw draagkracht/draaglast.
- We gaan op zoek naar ieders eigen krachten en talenten.
- Je wordt je bewust van je kwaliteiten en mogelijkheden.

“Ik vond het heel professioneel, iedereen kwam aan bod.”

“Een mooie cursus die ik kan aanbevelen, helpend in mijn herstel.”



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

- Je onderzoekt jouw hulp- en steunbronnen in je omgeving.
- Je onderzoekt hoe een terugval er bij jou uit ziet en hoe je hier mee om kunt gaan.
- Je betreft je casemanager en (persoonlijk) begeleiders bij je herstelproces gedurende je behandeling, zodat je na de cursus samen met hen hiermee mee verder kunt.

Structuur van de bijeenkomsten

- Start met koffie/thee
- Rondje persoonlijke doelen bespreken
- Thema
- Pauze
- Oefening/opdracht
- Evaluatie bijeenkomst, einde

Certificaat

Op de laatste bijeenkomst krijgt iedereen een certificaat. De verwachting is dan wel dat je niet meer dan twee keer mist als je besluit deel te nemen aan de cursus.

Contact

Voor eventuele vragen en aanmeldingen kan je contact opnemen via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl.



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant