



HERSTELPUNT

☎ 06-51036618

@ Herstelpunt@
ReiniervanArkel.nl



WRAP- training

Wellness Recovery Action Plan®

Doel van WRAP

- o Je krijgt meer grip op je eigen welbevinden, herstelproces en bestaan
- o Je krijgt handvatten om je leven meer in eigen hand te nemen
- o Je leert wat je kunt doen om je zo goed mogelijk te blijven voelen
- o Je doorloopt de 4 onderdelen van het programma Herstel en WRAP:
Sleutel(kern)begrippen, Gereedschapskoffer voor een goed gevoel, WRAP en actieplannen en Herstelonderwerpen





WRAP training

De WRAP is een praktische training om de regie over je eigen leven te (her)vinden – gericht op kracht in plaats van klacht en om aan je welbevinden te werken. De WRAP kernbegrippen zijn: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Op basis van deze begrippen worden de zeven onderdelen van WRAP uitgewerkt en ingevuld:

- Gereedschapskoffer (voor een goed gevoel)
- Dagelijks Onderhoudsplan
- Triggers en actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en actieplan
- Signalen van ontsporing en actieplan
- Crisisplan
- Post-Crisisplan

In de vorm van een training werk je samen met andere deelnemers stap voor stap aan jouw persoonlijke WRAP. Bij elke stap worden ideeën en ervaringen uitgewisseld zodat we van elkaar kunnen leren. Je beslist altijd zelf of je iets deelt én wat je deelt en daarbij volg je een WRAP training altijd vrijwillig en voor jezelf. Aan het eind van de training heb je de eerste versie van jouw persoonlijke WRAP waarin alle stappen zijn opgenomen.

Voor wie

De training is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is om een eigen WRAP te maken. Iedereen is welkom om aan zijn/haar eigen welbevinden te werken

Door wie

De training wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige facilitators van het Herstelpunt, die gecertificeerd zijn door Kenniscentrum Phrenos

Aantal deelnemers

Minimaal 8 tot maximaal 10 personen

Kosten

De training is gratis

Aantal bijeenkomsten

8 bijeenkomsten van 2,5uur (incl. pauze)

Certificaat

Na afloop ontvang je een certificaat. Daarvoor mag je maximaal twee bijeenkomsten hebben gemist

Locatie

De training wordt gegeven op de Herstelacademies van Reinier van Arkel

Meer informatie én aanmelden:

www.reiniervanarkel.nl/teams-en-locaties/herstelpunt/