

WRAP training

De WRAP is een praktische training om aan je welbevinden te werken, door een persoonlijk 'levensplan' te maken. Dat levensplan noemen we de WRAP. Je doet dat op basis van succesvolle ervaringen van jezelf en ideeën van anderen. WRAP is géén behandelplan, het blijft in jouw handen. Je kunt zelf beslissen om het met iemand te delen die je vertrouwt, of waarvan je wilt dat hij of zij op de hoogte is van jouw wensen. WRAP is geen vervanging voor hulpverlening of medicatie. WRAP is een toevoeging aan alles wat je zelf al weet over wat bij jou werkt en je goed doet.

Aantal deelnemers

Minimaal 8 tot maximaal 10 personen

Door wie

De training wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige trainers van Herstelpunt, die gecertificeerd zijn door [Kenniscentrum Phrenos](#) en [HEE!](#).

Voor wie

Aanmelden kan als je geïnteresseerd bent om je eigen WRAP te maken. Iedereen is welkom om aan je eigen welbevinden te willen werken!

Kosten

De training is gratis.

Aantal bijeenkomsten

8 bijeenkomsten van 2,5uur (incl. Pauze) + terugkommoment

Certificaat

Je krijgt na afloop een certificaat. Daarvoor mag je maximaal twee bijeenkomsten hebben gemist.

Locatie

De training wordt gegeven binnen verschillende locaties van Reinier van Arkel.

Meer informatie én aanmelding

Email: Herstelpunt@ReiniervanArkel.nl

Telefoon: 06-51036618

Website:

<https://www.reiniervanarkel.nl/teams-en-locaties/herstelpunt/>

WRAP training



Wellness Recovery Action Plan

Een WRAP is een persoonlijk (*herstel-*) actieplan dat je zelf ontwikkelt. Het is een toevoeging aan alles wat je al weet over jezelf waarin je in kaart brengt wat voor jou werkt en waarin je bewust wordt van wat je al goed doet.

Een WRAP is geen kant-en-klaar plan en is zeer persoonlijk. Het is een instrument wat je ruimte, vertrouwen en perspectief kan bieden.

In de vorm van een training werk je samen met andere cursisten 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 groep 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.

Doel van een WRAP

- Meer grip krijgen op je eigen welbevinden, herstelproces en bestaan
- Handvatten krijgen om je leven meer in eigen hand te nemen
- Leren wat je kunt doen om je zo goed mogelijk te blijven voelen
- WRAP gaat je helpen om moeilijke gevoelens en gedrag op te sporen en actieplannen te ontwikkelen die je ondersteunen om daar de baas over te worden

Reinier van Arkel