



HERSTELPUNT

☎ 06-51036618

@ [Herstelpunt@
ReiniervanArkel.nl](mailto:Herstelpunt@ReiniervanArkel.nl)



Cursus Herstellen Doe Je Zelf

Doel van de cursus

De cursus 'Herstellen doe je zelf' is bedoeld voor iedereen die zich wil verdiepen in zijn of haar eigen herstelproces en daarnaast graag in contact komt met anderen die een soortgelijk proces meemaken. Iedereen heeft zijn/haar eigen unieke persoonlijke herstelproces. Je kunt inzicht krijgen in zówel je eigen proces als van de anders, door er met anderen over te praten, over na te denken en over te lezen.





Inhoud van de cursus

Iedere bijeenkomst gaat over een thema dat met herstel te maken heeft: de betekenis van herstel voor de deelnemers, persoonlijke ervaringen met herstel, persoonlijke wensen voor de toekomst, keuzes maken, doelen stellen, maatschappelijke participatie, rollen in het dagelijks leven, persoonlijke waarden, sociale steun uit de directe omgeving, hulpbronnen, empowerment en assertiviteit. Voor de bijeenkomsten wordt het werkboek "Herstellen Doe Je Zelf" gebruikt. In eenvoudige maar duidelijke taal komen de verschillende onderwerpen aan de orde.

(H)erkenning en steun

Door te vertellen wie jij bent en hoe jij bezig bent met herstel, kan er vanuit de groep (h)erkenning en steun ontstaan. Zo doe je de vaardigheden op om je eigen kracht te hervinden.

'Je herstelproces heb je zelf in de hand en je hoeft het niet alleen te doen!'

Voor wie

De cursus is bedoeld voor mensen die actief aan hun eigen herstel willen werken. De cursus is laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk

Door wie

De cursus 'Herstellen doe je Zelf' wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige trainers

Aantal deelnemers

Minimaal 6 tot maximaal 12 personen

Kosten

De cursus is gratis

Aantal bijeenkomsten

12 bijeenkomsten van 2 uur (incl. pauze)

Certificaat

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

Locatie

De cursus wordt gegeven op de Herstelacademies van Reinier van Arkel

**Meer informatie én aanmelden:
neem contact op met een van de Herstelacademies**