

Kortdurende cursussen

over herstel, eigen krachten en doelen

door ervaringen en kennis te delen



Wat doet de Herstelacademie Noord-West-Vlaanderen?

Een herstelacademie biedt **vorming** aan rond herstel, psychische kwetsbaarheid en eigen krachten.

Ons doel is om mensen te ondersteunen in hun *persoonlijke ontwikkeling* door ervaringen en kennis uit te wisselen.

Iedereen die wil **werken aan eigen herstel** kan zich inschrijven : mensen met eigen ervaringen, vriend, familielid, hulpverlener, vrijwilliger, student ...

Er is ruimte om op een veilige manier ervaringen te delen. Je hoeft geen voorkennis te hebben.

De cursussen worden in duo gegeven door een ervaringsdeskundige en een hulpverlener.

Door te kiezen voor een cursus kan je **je eigen krachten ontdekken**, vaardigheden aanleren en (leer)doelen stellen.

Samen gaan we op weg!

Herstel

Noord-West-Vlaanderen

Een greep uit ons aanbod ...

Ontdek jouw waarden!

1 sessie

Wat zijn waarden? Wat zijn jouw persoonlijke waarden? Deze vragen kunnen helpen om te leven met een psychische kwetsbaarheid en zelf keuzes te maken. Voor jezelf en in groep oefen je met voorbeelden en situaties.

Herstel en jezelf

4 sessies

Met praktische oefeningen en uitleg leer je wat herstel voor jou kan betekenen. We vragen ons af waarom het belangrijk is hoop te hebben en hoe je je zelfvertrouwen kan vergroten. Je werkt ook concreet aan je herstel door een plan te maken om je beter te voelen en een plan om zorg te dragen voor jezelf in geval van crisis.

Je goed gevoel-schatkist

2 sessies

Hoe ben je als je je goed voelt? Wat heb je nodig om een goed gevoel te behouden? Wat zijn voor jou stressvolle situaties en wat kan jou dan helpen? Door samen in gesprek te gaan en het doen van oefeningen word je uitgenodigd om je antwoorden op deze vragen te zoeken.

Je signaleringsplan

3 sessies

Een signaleringsplan is een plan om je stemming bij te houden. Wat is rust, onrust of een crisis voor jou? Waaraan merken anderen dat je stemming verandert? Je leert hoe je een signaleringsplan kan maken. Zo leer je jezelf kennen en kan je geholpen worden door anderen.

Prijs per sessie 5 €

Per cursus maximaal 12 deelnemers.

Academie

nderen

v.u. : Pieter Declercq

PRAKTISCHE INFORMATIE

VOOR WIE

Iedereen die in groep wil werken aan herstel, kan zich inschrijven.

WAAR

HOWEST

Rijselstraat 5, 8200 Sint-Michiels (Brugge)

Op 5 minuten wandelen van het trein- en busstation.

Cursussen zullen in de toekomst ook op andere locaties gegeven worden.

WANNEER

Voor de juiste data en het lokaalnummer:

zie www.herstelacademie.be/noord-west-vlaanderen.html

PRIJS

Onze cursussen kosten 5 euro per sessie/per deelnemer. Ter plaatse te betalen.

CONTACT

Voor vragen en inschrijving:

herstelacademienwvl@gmail.com

Meer info:

www.herstelacademie.be (regio Noord-West-Vlaanderen)



lid van de Vlaamse werkgroep Herstelacademie
www.herstelacademie.be

howest
/ we develop people
Campus Rijselstraat