

ERVAAR JE EIGEN KRACHT EN MOGELIJK- HEDEN

Herstellen?
Cursussen
waarmee je
verder komt.



Ervaringsdeskundigen van Het Kiemuur geven deze herstelgerichte cursussen. Zij doorliepen zelf een herstelproces vanwege levensontwrichtende ervaringen. De cursussen ondersteunen je zodat jij je vrij voelt om stappen te zetten in jouw proces.

Wil jij je verder ontwikkelen? Iedereen is welkom, dus lees vooral verder.

Cursus: Herstellen Doe Je Zelf

Ook jij kunt stappen maken in je herstelproces.
Je staat niet alleen!

In de cursus bespreken we gevoelens en gedachten die we allemaal wel kennen. Tijdens dit traject word je bewust van mogelijkheden die je eerder nog niet zag of aandurfde. De cursus:

- biedt je herkenning, erkenning en steun van anderen;
- zorgt voor meer begrip voor je eigen situatie;
- vergroot je kennis en begrip over 'herstellen';
- maakt je weerbaarder;
- laat je je eigen kracht hervinden;
- leert je dat jij invloed hebt op je eigen leven.

MARIËLLE
IK WORD
WEER
ZICHTBAAR



Ervaring Mariëlle:

Door deel te nemen aan de cursus "Herstellen Doe Je Zelf" heb ik een van mijn grootste angsten overwonnen, namelijk deelnemen aan een groep én het groepsproces. Met deze cursus was ik met gelijkgestemden en dat voelde al snel vertrouwd. Ik leerde dat ik het waard ben om mijn mening te zeggen, en dat ik onderdeel kan én wil zijn van een groep. Ik heb inmiddels ook de cursus "Werken Met Eigen Ervaring" gedaan en binnenkort start ik met de WRAP. 'Herstellen Doe Je Zelf' is voor mij een veilige en inspirerende opstap geweest. Ik ben weer "zichtbaar" aan het worden en binnenkort ga ik de opleiding tot ervaringsdeskundige volgen!

Cursus: WRAP® (Wellness Recovery Action Plan)

In de WRAP vind jij tools die je dagelijks kunt inzetten voor een beter gevoel. Ook wanneer het tegen lijkt te zitten.

Je maakt in de cursus een persoonlijk plan waarin een goed gevoel voor jou centraal staat. De WRAP is een zelfhulpinstrument met een heldere structuur. De basis ervan ligt in het herstelconcept.

Je ontdekt stapsgewijs wat het best bij jou past en hoe je dit inzet. Hiermee kun jij de regie houden, zelfs wanneer een crisis dreigt. De bewezen succesfactoren van de WRAP zijn het onderling uitwisselen van ervaringen en dat de training door ervaringsdeskundigen gegeven wordt.

SUSKE
IK GING VAN
KLACHT NAAR
KRACHT



Ervaring Suske:

Ik wilde met mijn klachten leren omgaan. Voor mij waren de momenten waarop we ervaringen deelden heel waardevol. Deze zorgden voor gedeelde inzichten en maakten dat ik stappen kon zetten in mijn herstelproces. Hierdoor én door het inzetten van bijvoorbeeld de 'gereedschapskoffer' nam ik veel minder de slachtofferrol aan. Zo maakte ik een persoonlijk plan over de verschillende fases die zich voordoen wanneer het fout dreigt te gaan. Ik kan nu sneller dan voorheen terug naar een voor mij prettige situatie. Dit voorkomt dat de schade te groot wordt. Heel fijn want dat wil ik echt niet meer.

Cursus: Werken Met Eigen Ervaring

Jouw leven bestaat uit waardevolle ervaringen. Wil je deze inzetten om anderen te helpen? De cursus toont je mogelijkheden en biedt je inzicht in de benodigde vaardigheden.

Werken Met Eigen Ervaring' is een oriënterende cursus. Je hebt al zicht op je eigen herstel en hier wil je iets mee. Deze cursus kan je helpen wanneer jij erover denkt om je eigen ervaring in te zetten om anderen te helpen. De cursus bestaat uit drie blokken:

Blok 1 Het eigen verhaal

Kennis maken, ervaringen uitwisselen, je eigen herstelverhaal vertellen en kennis opdoen over de begrippen herstel en ervaringsdeskundigheid.

Blok 2 Oriëntatie op werksituaties

Samen met gastdocenten ontdek je waar en hoe ervaringsdeskundigen werken en wat dit vak inhoudt.

Blok 3 Vaardigheden

Je gaat gezamenlijk oefenen om beter zicht te krijgen op vaardigheden die nodig zijn om te werken als ervaringsdeskundige. Na afloop praat je hier met elkaar over.



DAVID
MIJN ZELF-
VERTROUWEN
IS GEGROEID

Ervaring David:

Voordat ik met 'Werken Met Eigen Ervaring' startte, vond ik het moeilijk om voor groepen te spreken. Maar omdat ik me snel op mijn gemak voelde in de groep, lukte het me goed om mijn verhaal te delen wat vervolgens mijn vertrouwen weer sterkte. Voor mij was het ook echt de eerste keer om in zo'n situatie iets over mezelf te vertellen en dat is me heel erg meegevallen. Sterker nog, ik vond het elke keer jammer als de cursusmiddag voorbij was. Ik heb in deze omgeving veel geleerd, bijvoorbeeld hoe je met conflicten om kunt gaan. Mijn leven is een stuk makkelijker geworden en mijn zelfvertrouwen gegroeid. En toen ik gevraagd werd om co-trainer te worden voor deze cursus heb ik deze kans gepakt!

Bij Het Kiemuur is iedereen welkom. Bovendien kun je rekenen op begrip, gelijkwaardigheid en (h)erkenning.

De ervaringsdeskundigen van Het Kiemuur willen jou ondersteunen met de cursussen zodat jij je vrij voelt om stappen te zetten in jouw proces. Ze helpen je zien dat mensen in jou en jouw mogelijkheden geloven.

De trainers zijn ervaringsdeskundig. Dit betekent dat zij gediplomeerde, betaalde krachten zijn die zelf een herstelproces doorliepen vanwege levensontwrichtende ervaringen. De trainers stellen zich gelijkwaardig en ondersteunend aan de groep op. Voorop staat dat iedereen zich veilig moet kunnen voelen om te oefenen met nieuw gedrag, nieuw gevoel en nieuwe gedachten.



Gerda: Je mag zijn wie je bent en samen kijken we wat jou helpt



Annika: Ik zie mensen echt groeien door de inzichten die ze krijgen



Kim: Wij bieden je alle ruimte om te ervaren wat wel en wat niet werkt voor jou

Wil jij jezelf blijven ontwikkelen?

Ontwikkeling geeft zelfvertrouwen, plezier en inzicht in wat je kunt en wilt. Afhankelijk van jouw wensen en behoeften, heeft Het Kiemuur een cursus die bij jou past.

Alle cursussen:

- bieden een veilige omgeving voor de deelnemers;
- worden gegeven door een ervaringsdeskundig medewerker en een co-trainer;
- omvatten 13 bijeenkomsten van 2 á 3 uur;
- werken met groepen van maximaal 12 deelnemers.

Meer weten?

Denk jij erover om deel te nemen aan een van de cursussen? Neem dan vrijblijvend contact op. We nodigen je vervolgens uit voor een kennismakingsgesprek waarin we samen bekijken welke cursus passend is.

Het belangrijkste hierin is:

- wat jij verwacht,
- waar je nu staat en
- waar jij heen wil.

Wil jij ervaren wat er gebeurt als jij ervoor kiest om mee te doen?

Zet dan nu die eerste stap.
Je kunt mailen naar info@hetkiemuur.nl of bellen met **06 – 1590 4492**.

Meer weten over Het Kiemuur?
Kijk op www.hetkiemuur.nl

G A J I J V A N
K L A C H T N A A R
K R A C H T ?

