

Trainingen 2022 afdeling Ervaringsdeskundigheid (EDH)

Communiceren (6 bijeenkomsten)

In deze training gaan we met het volgende aan de slag:

- met een ander in gesprek gaan, in gesprek zijn en in gesprek blijven
- je uiten
- goed luisteren
- een gesprek aanknopen
- iets bespreken
- feedback geven en ontvangen
- een conflict uitpraten

Je werkt met een persoonlijk leerdoel, waardoor je je ontwikkeling zelf vormgeeft.

Staan in je kracht (8 bijeenkomsten)

De doelstelling van de Staan in je kracht training is om het zelfvertrouwen te vergroten om het heft (weer) in eigen hand te nemen. De training biedt ondersteuning om op één of meer levensgebieden ontwikkeling in gang te zetten.

Aan de hand van theorie -en praktijklessen, invuloefeningen, groepswork en zelfreflectie krijg je handvatten aangereikt om steeds meer in je eigen kracht te komen staan. Hierbij gaat het onder meer om:

- bewustwording van kwaliteiten en uitdagingen t.a.v. een door de deelnemer zelf te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk (dit laatste weglaten)
- analyse van het zelfbeeld en versterking van het zelfvertrouwen
- bewustwording wensen en dromen
- uitbreiding van sociale en communicatieve vaardigheden
- in kaart brengen van doelen, vaardigheden, interesses en ervaring t.a.v. een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk
- vergroten van het persoonlijk netwerk
- vergroten van het verantwoordelijkheidsgevoel bij het nemen van beslissingen

Anders Denken (5 bijeenkomsten)

Wie vaak heftig reageert op problemen en situaties of juist blokkeert, kan dat als problematisch ervaren. Deze wijze van reageren kan op lange termijn ook andere gevolgen hebben: zoals blijven piekeren, blokkades in contacten, machteloos voelen en, na enige tijd, ook overmatige stress, somberheid of angst. Het doel van deze training is inzicht te krijgen in eigen denkpatronen en handvatten te geven om deze denkpatronen positief te beïnvloeden.

Inhoud

- De verhouding tussen emoties en gedachten.
- Het pannetjesmodel, oftewel de Emotie Intensiteit Schaal (EIS).
- Denkpatronen 1: schema's
- Uitdagen van vaste denkpatronen, schema's, dysfunctionele en niet helpende gedachtes
- IJkpannetje
- Situatiepannetjes

Training tot Ervaringswerker (14 bijeenkomsten)

Heb je een moeilijke periode gekend in je leven, door (psychisch) ziek zijn, echtscheiding of verlies? Ben je je leven weer vorm en inhoud aan het geven?

Wil jij onderzoeken of je jouw ervaringen met het herstellen hiervan kan inzetten voor anderen?

Dan is de training tot Ervaringswerker misschien wat voor jou!

Wat is het doel van deze training?

De weg van herstel is er één van vallen en opstaan. Voor ieder mens verloopt dit proces anders.

Tijdens het herstelproces ontwikkel je een eigen deskundigheid over je leven.

Je leert wat wel en niet kan, wat je nodig hebt op verschillende momenten en dus hoe je je staande houdt in het leven. Deze deskundigheid kun je inzetten om anderen te ondersteunen. Op welke manier en waar dat kan leer je in de training.

Voor wie is het bedoeld?

Inwoners die zover gegroeid zijn dat zij hun (herstel)ervaring in willen en kunnen zetten voor anderen.

Wat houdt de training in?

Samen met de groep ga je aan de slag met je eigen ervaringen en herstelverhaal. Je leert van elkaar en je krijgt meer inzicht in de manier waarop je jouw ervaring kunt inzetten om anderen te ondersteunen. Tijdens de training worden de volgende onderdelen behandeld:

- Persoonlijke vorming tot ervaringswerker
- Sociale vaardigheden
- De rol van ervaringswerker

Wat is verder belangrijk om te weten?

- De training wordt gegeven door een trainer en een ervaringswerker.
- Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.
- De groep bestaat uit minimaal 6 tot maximaal 10 volwassenen.
- Aan de training gaat een intakegesprek vooraf waar je jouw verwachtingen en wensen kunt delen en waar gekeken wordt of de training geschikt is voor jou.
- Halverwege de training volgt een persoonlijke tussenevaluatie.
- Je bent bereid in de trainingsperiode een dagdeel per week aanwezig te zijn bij de training en gemiddeld een dagdeel per week aan huiswerk te besteden.
- De training rond je af door een eindpresentatie te geven.
- Bij goed gevolg ontvang je een certificaat.

Na de training kan je onder andere op vrijwillige basis worden ingezet als trainer of gekoppeld worden aan iemand met een hulpvraag.