# Trainingsaanbod Pro Persona Nijmegen

Leefgebieden

## Thuis (Functioneren)

Je op je gemak en veilig voelen
Dagelijkse vaardigheden
Geestelijke gezondheid

## (Gezondheid) Kansen

Zingeving en levensdoelen
Lichamelijke gezondheid
Bewegen en actief zijn

Zelfmanagement
Participatie en controle
Hoop voor de toekomst

## Empowerment (Identiteit)

Zelfwaardering
Sociaal netwerk
Persoonlijk netwerk

## (Maatschappij) Mensen

| | | LIBERMAN-TRAININGEN | | | | | | (OVERIGE) GROEPSTRAININGEN | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **NAAM ACTIVITEIT:** | | VERSLAVING | TAKE CONTROL | PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT / SOCIALE RELATIES | BASIS-VERS | VAARDIG MET SLAAP | LEEFSTIJL | ACT TRAINING | GRIP: BEGIN MAKEN MET HERSTEL | PMT | STRUCTUUR-GROEP | HERSTEL-GROEP |
| | | PRO PERSONA BREED | PRO PERSONA BREED | PRO PERSONA BREED | | | | FACT | VIP | | | |
| **OMSCHRIJVING:** | | Training gericht op het leren omgaan met verslaving, nee leren zeggen en gezonde genoegens leren inzetten | Training gericht op het leren omgaan met Psychische klachten, vaardigheden aanleren om een terugval te voorkomen | Training gericht op communicati e-vaardig-heden in relaties met anderen. Nee durven zeggen, praatje maken | Vaardigheidst raining emotie regulatie stoornis | Training gericht op het verbeteren van slaap-problemen en inzicht krijgen in hoe een goede nachtrust te bevorderen is | Werken aan je gezondheid, door meer beweging, gezonde voeding... | Training ten behoeve van het verstevigen van psycho-logische flexibiliteit | Kennis maken VIP-team, informatie; 1e psychose en behandeling zodat cliënt zelf keuzes kan maken binnen behandel-opties | Psycho-Motorische Therapie in een groep | Structuur in je planning en week | Samen opzoek naar herstel. Verhalen delen, erkennen en herkennen |
| **CONTACTPERSOON:** | | **Margreet Kamp** | **Astrid Caminada** | **Astrid Caminada** | **Iwan Klein Laura v Niekerk** | **Astrid Caminada** | **Carmen v.d. Langenberg** | **F. van Hooijdonk L. van Niekerk** | **Corrine Kok Marcel Maagdelijn** | **PMT FACT** | **Astrid Dung** | **M. Klerks en M. Zweerink** |
| **WANNEER:** | | Vrijdag 12:00-14:00 | Dinsdag 12:00-14:00 | Maandag 11.15-13.15 | Dinsdag 13:00-15:00 | Woensdag 15:00-16:30 | donderdag 13:30-15:45 | Donderdag 13:00 - 14:30 | Dinsdag-middag | | Donderdag-middag | Maandag 10.00 -12.00 |
| **DUUR:** | | Duur: 30 weken | Duur: 30 weken | | Duur: 15 weken | Duur: 8 weken | Duur: 12 weken | Duur: 8 weken | | | | 12 weken |
| **INFORMATIE:** | | Start om de 8 weken | Jaarlijks, bij voldoende aanmeldingen | Instroom-training | Start In januari | Start In januari | 2 x per jaar Voor en najaar | 2 x per jaar | | | Instroom-training | Cursus |
| **Thuis** | Geestelijke gezondheid | ** | * | * | ** | ** | * | ** | * | * | | * |
| | Dagelijkse vaardigheden | * | * | * | * | * | | * | * | | ** | |
| | Op je gemak en veilig voelen | | * | * | * | | | * | * | * | | * |
| **Kansen** | Lichamelijke gezondheid | ** | * | | | ** | ** | | * | ** | | |
| | Bewegen en actief zijn | | | | | | ** | | * | ** | | |
| | Zingeving en levensdoelen | | | | * | | | ** | * | ** | | ** |
| **Mensen** | Persoonlijk netwerk | | * | ** | | | | | | * | | * |
| | Sociaal netwerk | | | ** | * | | | | * | * | | * |
| | Zelfwaardering | * | * | ** | ** | * | * | * | * | * | | ** |
| **Empowerment** | Participatie en controle | * | ** | * | * | | * | * | * | | ** | ** |
| | Zelfmanagement | * | ** | ** | ** | * | * | ** | * | * | * | ** |
| | Hoop voor de toekomst | * | * | * | * | * | * | * | * | | | ** |