Op zoek naar herstel Cursus

Herstel is iets persoonlijks. Iedereen doet het op zijn eigen manier en op zijn eigen snelheid. Je bepaalt helemaal zelf wanneer je klaar bent de volgende stap te zetten in je herstel. In deze cursus krijg je informatie en praktische tips over herstel en de kans om ervaringen uit te wisselen met andere cliënten.

Ontdek welke stap jij kan zetten op weg naar herstel

"De cursus motiveert me andere zaken in mijn leven ook aan te pakken."

Wat kan je verwachten?
De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur in een groep van ongeveer 8 deelnemers. Deelname is vrijwillig, maar we verwachten wel dat je zoveel mogelijk aanwezig bent. De cursus wordt begeleid door twee professionele ervaringsdeskundigen. Ze zijn zelf door een moeilijke periode gegaan en in de tussentijd vooruitgegaan in hun herstel. Ze hebben geleerd om hun eigen ervaring in te zetten om andere mensen te ondersteunen.

Onderwerpen die we behandelen
- Inzicht in en invloed op je eigen herstel
- Jezelf uiten en je mening geven
- Wat is voor jou belangrijk en waardevol
- Het delen van je ervaringen
- Je eigen keuzes maken
- Jezelf een doel te stellen om aan te werken
- Kiezen welke steun jij nodig hebt en bij wie je deze steun kan krijgen

Praktische informatie
De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2 uur op maandag van 10.00-12.00 uur.

Certificaat
Ben je er minimaal 10 van de 12 bijeenkomsten? Dan krijg je een certificaat van deelname. De cursus is geen therapie.

Meer informatie
Deze cursus is alleen voor volwassenen in behandeling bij Pro Persona. Voor meer informatie en aanmelden kun je contact opnemen met een van de begeleiders:
- Mijke Zweerink via 0652908124 of m.zweerink@propersona.nl
- Remi Beelen via 0627051004 of r.beelen@propersona.nl

Pro Persona
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 34 365 20
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00153-260317