

Cursusaanbod najaar 2022



Over de HerstelAcademie

Voor wie?

De HerstelAcademie richt zich naar volwassenen met een psychische kwetsbaarheid die in groep willen werken aan hun herstel.

Ons aanbod staat ook open voor wie daaraan wil bijdragen, bijvoorbeeld familieleden, naasten en hulpverleners.

Wat betekent herstel?

Herstel is een erg persoonlijk en uniek proces waarbij je opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en/of rollen veranderen. Herstel gaat over het (leren) leven met een psychische kwetsbaarheid waarbij jouw mogelijkheden en krachten centraal staan. Het is op zoek gaan naar een hoopvol en betekenisvol leven, ondanks je psychische kwetsbaarheid.

Wat doet de HerstelAcademie precies?

Aan de HerstelAcademie kun je kortlopende cursussen volgen over diverse thema's die je ondersteuning kunnen bieden in je hersteltraject.

De cursussen worden gegeven door een duo van een trainer met ervaringskennis en een trainer met professionele kennis, of door twee trainers met ervaringskennis. Tijdens de lessen ligt het accent op samen leren van en met elkaar.

Hoe starten?

Graag leren we je kennen tijdens een onthaalgesprek. Een medewerker beluistert je noden en vragen, geeft meer uitleg over de HerstelAcademie en de cursussen, waardoor je kunt beslissen of de HerstelAcademie iets voor jou is. Daarna kun je inschrijven voor een cursus via de website: www.herstelacademie.be.

Praktisch

- De HerstelAcademie Diest heeft enkele aparte lokalen in PZ Sint-Annendael, Vestenstraat 1, 3290 Diest (met een aparte ingang). Daarnaast geven wij ook online cursussen.
- Wij geven zowel overdag als 's avonds les. Data en uren van de cursussen vind je op: www.herstelacademie.be/oost-brabant/herstelacademie-diest

Hoe kan je ons bereiken?

- E-mail: herstelacademiediest@sad.be
- Tel. 013 380 630
- Bereikbaar op:
 - maandag 9u - 17u
 - dinsdag 9u - 17u
 - donderdag 9u - 17u
 - vrijdag 9u - 17u



herstelacademiediletti

Cursussen in de kijker (sep-dec 2022)

BASISCURSUS

Herstel in jezelf



Als je wil starten aan de HerstelAcademie, is het aangewezen dat je eerst de basiscursus 'Herstel in jezelf' volgt. Herstellen gaat over omgaan met je psychische kwetsbaarheid. Wat helpt je vooruit? Wat zijn obstakels in je weg naar herstel en hoe kan je daarover springen? Wat zijn jouw krachten? Wat geeft jou hoop? Deze cursus is een eerste opstap om verder te werken aan je persoonlijk herstelplan.

Trainers: Inge, Kizzy, Kris, Loes, Mie en Rita | Deze cursus kun je overdag of 's avonds volgen



Kom in verbinding

Hoe kunnen woorden helpen bij de verbinding met jezelf en de ander? Hoe blijf je in verbinding bij het horen van moeilijke boodschappen? Hoe authentiek én assertief zijn met respect voor jezelf én de ander? Je komt het allemaal te weten in onze cursus 'Kom in verbinding'! Het helpt je om duidelijk te krijgen wat voor jou belangrijk is en wat je nodig hebt. Het inspireert je om op een effectieve en respectvolle manier te zeggen wat je van anderen verwacht, wat je stoort en ook wat je apprecieert.

Trainers: Kizzy en Nadia



Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Stigma!

Het hebben van vooroordelen lijkt onschuldig, iedereen heeft ze. Maar op basis van vooroordelen gebeurt het dat we groepen mensen buitensluiten en op achterstand zetten. Stigma zorgt ongemerkt voor een barrière, bijvoorbeeld bij de zoektocht naar een baan, een woning en bij het aangaan van vriendschappen en relaties. Samen gaan we aan de slag met volgende vragen: kan ik open zijn over mijn psychische kwetsbaarheid? Of zwijg ik liever?

Trainers: Inge en Mia

Greet, een cursist getuigt ”

'De HerstelAcademie voelt aan als thuiskomen in een uitnodigende, warme ruimte bij trainers met een hart voor kwetsbare mensen. Als cursist ontdekte ik er dat er 'diverse brillen' aangereikt worden om samen naar eenzelfde probleem of situatie te kijken.

Nadat ik de basiscursus, en die over stigma en herstelverhaal vormgeven, had gevolgd, werd ik opgepikt om als trainer deel uit te maken van het team. Ik ben heel blij dat ik mijn sterktes in samenlees- en schrijfprojecten mag inzetten om anderen te inspireren.'





Krachtig opvoeden

Kinderen opvoeden kan soms een hele uitdaging zijn. Heb je als ouder al eens het gevoel gehad dat je niet meer wist wat je moest aanvangen met de emotionele buien van je kind? Hoe kan je de authentieke ouder zijn die je graag wil zijn? Hoe vertel ik mijn kind over mijn psychische kwetsbaarheid en hoe kan ik meer verbinding vinden met hen? Tijdens de sessies staan we stil bij verschillende thema's zoals je rollen als ouder, zelfzorg, de perfecte ouder, conflicten en emotionele geletterdheid, zodat je als ouder terug in je kracht kan staan en herkenning kan vinden bij elkaar.

Trainers: Nadia en Sanne



EHBStress

Stress is per definitie niet ongezond. Je hebt een beetje stress nodig in je leven om goed te kunnen functioneren. Maar wanneer je te vaak stress ervaart en/of de stress te lang aanhoudt, kamp je met ongezonde stress. In deze cursus krijg je inzicht in wat stress voor jou betekent en hoe je hier anders mee kan omgaan.

Trainers: Joke en Rita



Goed is goed genoeg! - Perfectionisme

Deze cursus staat in het teken van perfectionisme, en hoe deze eigenschap een invloed kan hebben op ons dagelijks leven. De bedoeling is dat je jezelf bewust leert worden van je perfectionisme, (h)erkenning vindt bij medecursisten, samen anders leert kijken en hiermee kunt leren omgaan.

Trainers: Denny en Loes



Sterk op het werk (i.s.m. GTB)

Deze module is er vooral voor wie graag het werk hervat of opstart. Wat geeft mij motivatie om te werken? Wat zijn mogelijke drempels en angsten, en hoe ga ik daarmee om? We staan stil bij onze talenten en waar we naartoe willen. We geven meer uitleg over verschillende statuten en bekijken hoe we balans kunnen houden wanneer we het werk hervatten.

Trainers: Ann en Nadia



Ontdek nog meer cursussen en de startdata op:

www.herstelacademie.be/oost-brabant/herstelacademie-diest