



Verbeeld je Kracht

Ieder mens heeft zijn eigen sterke kanten, zijn eigen krachten. De ene is hier goed in en de ander daar. Bij de één zijn de sterke kanten heel goed zichtbaar en bij de ander zijn ze meer verborgen. Sommigen hebben hun krachten goed doorontwikkeld, anderen willen er juist nog in groeien.

Het kan zijn dat je klachten in je gezondheid om omstandigheden je krachten in de weg staan. Een manier om met je krachten aan de slag te gaan is door ze te verbeelden. Dit kan figuurlijk, maar vooral ook letterlijk. Dat is wat deze cursus je biedt. We gaan letterlijk een beeld van jouw krachten maken in de vorm van creatieve opdrachten.

Creativiteit spreekt de verbeelding aan. Creatief bezig zijn kan een bijzonder positief effect bieden op je zelfinzicht en zelfwaardering en wordt in veel behandelingen ingezet.

Deze cursus is geen (beeldende) therapie. De focus ligt op herstel. De cursus wordt gegeven door ervaringsdeskundigen die zelf affiniteit hebben met creativiteit en dit inzetten voor hun herstel.

Voor wie?

Hoe creatief moet je zijn om deze training te kunnen volgen? Eigenlijk helemaal niet. Het belangrijkste is dat je het creatieve proces wilt aangaan. Je hoeft er niet goed in te zijn, je hoeft geen kunstenaar te zijn. Als je maar bereid bent om bijvoorbeeld een kwast of schaar vast te houden. De rest komt vanzelf.

Wat gaan we doen?

We werken in de cursus met 3 blokken, in elk blok kijken we naar bepaalde levensdomeinen (bijvoorbeeld wonen en financiën) en maakt iedereen een werkstuk. Aan het einde krijgt iedereen de gelegenheid om iets over zijn werkstuk te vertellen en zullen we aan de hand van de gemaakte werkstukken de thema's met elkaar bespreken.

Het eerste blok gaat over het heden, het tweede blok gaat over het verleden en het derde blok gaat over de toekomst.

Iedere bijeenkomst begint met een gezamenlijke start waarin we een kort spel zullen doen, waarna een ieder voor zich aan zijn werkstuk kan werken.

Praktische informatie

Het zijn 11 bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur.

De cursus wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Aan het einde van de cursus ontvangt elke deelnemer een certificaat.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

