

- **STERK OP HET WERK (4 sessies)**

In deze cursus ontdek je hoe je goed te voelen en jezelf te zijn op je werk, hoe je eigen krachten in te zetten op je werk, hoe je collega's en leidinggevende naar jou kijken en vice versa, welke aanpassingen nuttig kunnen zijn voor jou.

Je krijgt zicht op welke stappen je zelf kan zetten en wie je hierbij kan ondersteunen.

| | |
|----------|--|
| Data | Woensdagavonden 14/11, 21/11, 28/11 en 5/12 |
| Tijdstip | 17.00u - 19.30u |
| Locatie | Thomas More Mechelen Zandpoortvest 60, Mechelen |
| Prijs | € 20 (4 x € 5) |

- **ER TERUG BOVENOP (5 sessies)**

Ben ik somber of heb ik een depressie? Naast info over wat een depressie is, en wat mogelijke oorzaken zijn, wordt stilgestaan bij hoe je ermee kan omgaan in het dagelijks leven. We richten onze blik op wat kan helpen en geven tips om je omgeving daarin te betrekken. Wat kan je zelf doen? Wat kan de ander voor jou betekenen? Wat kan jij voor de ander betekenen wanneer je lijdt onder een depressie?

| | |
|----------|--|
| Data | donderdagnamiddagen 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 en 6/12 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Vormingplus Mechelen Adegemstraat 79-81, Mechelen |
| Prijs | € 25 (5 x € 5) |

- **ALS ANGST VAAK IN DE WEG ZIT (3 sessies)**

Ieder van ons ervaart wel eens angst. Maar wat als het ons belemmert in ons dagelijks leven?

In deze cursus gaan we op een interactieve manier op zoek naar inzichten en manieren om hier mee om te gaan.

| | |
|----------|---|
| Data | vrijdagnamiddagen 14/09 en 28/09 dinsdagnamiddag 09/10 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Vormingplus Mechelen Adegemstraat 79-80, Mechelen |
| Prijs | € 15 (3 x € 5) |

INSCHRIJVEN?

www.herstelacademie.be/mech-formulier-inschrijving.html

of

015 30 46 47 - 0470 48 51 29

Je wordt vrijblijvend uitgenodigd voor een onthaalgesprek. We geven een woordje uitleg over de cursus en maken samen met jou een persoonlijk leerplan.

Met dank aan

Sociaal huis Mechelen, PZ Duffel, Thomas More Mechelen, CGG De Pont, Trefpunt Zelfhulp, bibliotheek Mechelen, bibliotheek Duffel, Op Wegg, Similes, Vormingplus Mechelen, UilenSpiegel, caw Boom-Mechelen-Lier, OCMW Heist-op/den-Berg, Mobiel team Emergo, RC Pastel, CM Mechelen,...

en al onze vrijwilligers!

emergo
Herstelacademie

Samen werken aan herstel



VORMINGSAANBOD

najaar 2018

lid van de Vlaamse Werkgroep HerstelAcademies
en het Provinciaal Herstelplatform

INSTAAPANBOD

- **JEZELF IN HERSTEL (5 sessies)**

Herstel is zelf vorm geven aan jouw leven. Vanuit je eigen sterktes en verlangens bepaal je zelf jouw toekomst. Wat is herstel en wat betekent het voor jou? Hoe werk je aan je eigen herstel? Heb je een psychische kwetsbaarheid? Wil je een stap verder zetten in je herstelproces en wil je weer de regie nemen over je eigen leven? Dan is deze cursus iets voor jou!

Heist-op-den-Berg

| | |
|----------|---|
| Data | Maandagnamiddagen 10/09, 17/09, 24/09, 1/10 en 8/10 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Cultuurcentrum Zwaneberg Cultuurplein 1, Heist-op-den-Berg |
| Prijs | € 25 (5 x € 5) |

Mechelen

| | |
|----------|--|
| Data | Maandagnamiddagen 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 en 3/12 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Mechelen nog te bevestigen |
| Prijs | € 25 (5 x € 5) |

- **OP EIGEN KRACHT (1 sessie)**

Wie ben ik? Wat wil ik? Wat heb ik? Wat weet ik? Wat kan ik? We zoeken samen naar de antwoorden op deze vragen. Vervolgens gieten we deze in een overzicht, een krachtenmatrix. Zo weet je vanuit welke sterktes je het leven kan aanpakken.

Heist-op-den-Berg

| | |
|----------|---|
| Data | Maandagnamiddag 15/10 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Cultuurcentrum Zwaneberg Cultuurplein 1, Heist-op-den-Berg |
| Prijs | € 5 |

Mechelen

| | |
|----------|-------------------------------|
| Data | Donderdagnamiddag 20/12 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Mechelen nog te bevestigen |
| Prijs | € 5 |

- **GOED GEVOEL PLAN (2 sessies)**

In deze cursus leer je je eigen signalen herkennen. We stellen een plan op over hoe je een negatieve spiraal kan beïnvloeden en een moeilijke situatie constructief kan aanpakken of overbruggen en dit gebaseerd op je eigen krachten en energiegevers.

Heist-op-den-Berg

| | |
|----------|---|
| Data | Maandagnamiddagen 22/10 en 5/11 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Cultuurcentrum Zwaneberg Cultuurplein 1, Heist-op-den-Berg |
| Prijs | € 10 (2 x € 5) |

Mechelen

| | |
|----------|-------------------------------------|
| Data | Maandagnamiddagen 10/12 en 17/12 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | nog te bevestigen |
| Prijs | € 10 (2 x € 5) |

VERVOLGAANBOD

- **SCHRIJVEN AAN JE HERSTELVERHAAL (6 sessies)**

Een herstelverhaal is een stukje levensverhaal waarin je terugblijkt en meer inzicht krijgt in de weg die je al hebt afgelegd. Dat kan verhelderend zijn voor jezelf en voor je directe omgeving, maar ook voor lotgenoten of hulpverleners.

| | |
|----------|--|
| Data | Vrijdagvoormiddagen 28/09, 19/10, 9/11, 30/11, 21/12 en 11/01 |
| Tijdstip | 10.30 - 13.00u |
| Locatie | Cultuurcentrum Mechelen - De Garage Onder den Toren 12, 2800 Mechelen |
| Prijs | € 30 (6 x € 5) |

- **ONTDEK JE DAG! -BOEK (5 sessies)**

We maken een dagboek met (creatieve) oefeningen, jouw lievelingscitaten, tips en tricks om te kijken naar de kleine momenten van alledaags geluk. Stilstaan bij het hier en nu. Je leert jezelf beter kennen dankzij je neergeschreven reflecties, waarop je terug kan kijken als het wat minder gaat.

| | |
|----------|--|
| Data | Vrijdagvoormiddagen 14/09, 19/10, 16/11, 14/12 en 11/01 |
| Tijdstip | 10.00u - 12.30u |
| Locatie | Vormingplus Mechelen Adegemstraat 79-81, Mechelen |
| Prijs | € 25 (5 x € 5) |

- **VERBINDEND COMMUNICEREN**

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?

| | |
|----------|--|
| Data | Donderdagvoormiddagen 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 en 6/12 |
| Tijdstip | 9.00u - 11.30u |
| Locatie | Vormingplus Mechelen Adegemstraat 79-81, Mechelen |
| Prijs | € 25 (5 x € 5) |

- **MIJN STAPPEN NAAR WERK (4 sessies)**

In deze cursus ontdek je wat werk voor jou kan betekenen, welke invulling werk aan jou kan geven, welke impact werk heeft op je eigen situatie. We staan onder meer stil bij energiegevers- en vreters en de arbeidsmarkt. Je krijgt zicht op welke stappen je zelf kan zetten en wie je hierbij kan ondersteunen.

| | |
|----------|--|
| Data | Dinsdagnamiddagen 11/09, 18/09, 25/09 en 2/10 |
| Tijdstip | 13.30u - 16.00u |
| Locatie | Mechelen nog te bevestigen |
| Prijs | € 20 (4 x € 5) |