

Op 4 april aanstaande starten we met een nieuwe WRAP-training bij Ixta Noa in Zutphen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Waarom deze cursus?

Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een methode waarbij je inzicht krijgt in jezelf en wat je nodig hebt om optimaal te functioneren. Het is een Amerikaanse, herstelgeoriënteerde manier van werken, waarbij je in 8 groepsbijeenkomsten een eigen plan maakt.

Voor wie?

Voor iedereen die een persoonlijk plan wil maken om (nog) beter in hun vel te zitten en hierbij een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Wat kan de WRAP voor je betekenen?

- Meer grip krijgen op je eigen leven – baas in je eigen bestaan
- Een steuntje om jezelf lichamelijk, geestelijk en sociaal beter te laten voelen
- Je maakt zelf uit wat goed werkt bij jou
- Eigen ervaringen gebruiken die positief effect op je hebben gehad
- Positieve ervaringen van anderen gebruiken

De WRAP bestaat uit de volgende onderdelen

- Gereedschapskoffer voor welbevinden
- Plan voor dagelijks onderhoud
- Valkuilen (triggers) en een actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
- Signalen dat de zaak dreigt te ontsporen en een actieplan
- Crisisplan
- Plan voor na de crisis

Inhoud

Het maken van zo'n plan is niet een klusje wat je even doet. We trekken er tijd voor uit om bij elke stap stil te staan, ideeën uit te wisselen en een eerste versie te maken. Hiermee ga je verder aan de slag. Dit doe je in een WRAP-groep, ondersteund door Jos en Marcel. Hier leer je van elkaar. We werken vanuit vijf kernbegrippen van herstel:

- Hoop
- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Persoonlijke ontwikkeling
- Opkomen voor jezelf
- Steun

Deze kernbegrippen helpen ons om de blik te verleggen van 'klacht naar kracht'

Het plan is vooral gebaseerd op wat je goed doet. Je gaat jouw gereedschapskoffer vullen met alles waarvan je weet dat het een positief effect op je heeft. Alle andere onderdelen zijn erop gericht wat je zelf kunt doen als het minder gaat.

Data

Donderdag: 04-04, 18-04, 02-05, 16-05, 30-05, 13-06, 27-06

Dinsdag: 09-07 [laatste keer]

Facilitators

Jos en Marcel

Locatie

Ixta Noa, IJsselkade 9, 7201HB Zutphen, 0575-571896

Aanmelden

Per mail naar zutphen@ixtanoa.nl ! Het maximaal aantal deelnemers is 12 personen.