



Aanmelden en informatie

Wilt u een workshop organiseren voor uw leden of de achterban van uw organisatie? Heeft u vragen over de workshop of heeft u behoefte aan meer informatie?

Bel of mail

Vera Niessen, adviseur van het Huis voor de Zorg.
T: (046) 420 81 59.

E: positiefgezond@huisvoordezorg.nl



workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond!'





Gezondheid is iets van ons allemaal

- Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte
- Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven
- Kijk naar wat iemand wél in plaats van niet kan
- Kijk hoe je gezond leven kunt bevorderen
- Kijk wat iemand toe kan voegen en hoe men van betekenis kan zijn
- Vraag wat iemand hiervoor nodig heeft

Dat alles is Positieve Gezondheid. Niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De eigen regie en mogelijkheden van mensen staan daarbij centraal.

De workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond!' is ontwikkeld door het Huis voor de Zorg i.s.m. leden uit zijn netwerk.

Doel

De workshop inspireert en motiveert mensen om zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan.

Doelgroep

De workshop is bedoeld voor leden van (afdelingen van) belangenorganisaties, patiëntenverenigingen en andere organisatorische verbanden, voor mantelzorgers en anderszins geïnteresseerde (groepen) burgers, die werk willen maken van hun eigen 'Positieve Gezondheid'.



Inhoud workshop

Het programma is als volgt.

1. De workshop start met een korte inleiding over 'Positieve Gezondheid'. Daarbij staat een 'eigen verhaal' centraal.
2. Vervolgens gaan de deelnemers in subgroepen actief aan de slag met het gespreksmodel 'Mijn Positieve Gezondheid'. Dit gebeurt onder begeleiding van de workshoptrainer.
3. Aansluitend vindt er een plenaire terugkoppeling plaats. Wat neemt u mee? Heeft u handige tips die u wilt delen?

Werkwijze

Tijdens de workshop:

- leren deelnemers van elkaar;
- werken we met eigen ervaringsvoorbeelden;
- worden deelnemers uitgenodigd actief mee te doen;
- wordt er plenair en in kleine groepjes gewerkt.

Maatwerk

De workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond!' kan op maat gemaakt en uitgevoerd worden. Dat wil zeggen, in goed overleg en afgestemd op de wensen van de aanvragende organisatie. De basis van de workshop blijft natuurlijk (de grondbeginselen van) Positieve Gezondheid.

Organisatorisch

De workshop

- wordt op locatie gegeven;
- duurt ca. 2 uur;
- wordt begeleid door getrainde vrijwilligers en/of medewerkers van het Huis voor de Zorg;
- is geschikt voor groepen van minimaal 10 tot maximaal 50 personen.

De aanvragende organisatie zorgt voor een geschikte locatie, koffie/thee en de benodigde apparatuur.

Kosten

Voor het verzorgen van een workshop brengen wij de aanvragende organisatie een bedrag van 50 Euro in rekening, als tegemoetkoming in de onkosten waaronder de reiskosten van trainers.

