

Herstelacademie Regio Gent

Een herstelacademie voorziet een vormingsaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met je psychisch herstel:

- wil je een stap verder zetten in je herstelproces?
- wil je opnieuw de regie nemen over je eigen leven?

Dan is een herstelacademie echt iets voor jou! Meer informatie over de herstelacademie kan je vinden op www.herstelacademie.be

Alle vormingen worden in duo gegeven door trainers met ervaringskennis en hulpverleners.

Aanbod regio Gent najaar 2017

<p>Aan de slag met herstel!</p> <p>Inhoud: Herstellen gaat over omgaan met je psychische kwetsbaarheid. Wat zijn jouw krachten en mogelijkheden? Wat zijn jouw wensen en dromen? Vanuit een herstelvisie zijn dat belangrijke sleutels om meer grip te krijgen op het leven. De cursus geeft een inleiding op herstel en zet cursisten op weg om hieraan invulling te geven voor zichzelf. Wij maken daarbij volop gebruik van de kracht van de groep.</p> <p>Praktisch: 20/10, 27/10, 10/11 en 15/12 (terugkomdag) van 9u30 tot 12u Buurtcentrum Brugse Poort, Kokerstraat 36 9000 Gent</p>	<p>Depressie beter begrijpen</p> <p>Inhoud: Deze informatieve sessie omvat één bijeenkomst waarin meer uitleg wordt gegeven over wat een depressie is, hoe het veroorzaakt wordt, hoe je ervan af komt en hoe jij en je omgeving er kunnen mee omgaan. We maken voldoende tijd om verschillende begrippen uit te leggen en er is ook tijd en ruimte voorzien om vragen te stellen. Samen staan we stil bij dit thema om het beter te begrijpen.</p> <p>Praktisch: 24/10 van 09u tot 12u Buurtcentrum Gentbrugge, Emile Hullebroeckplein 1 9050 Gentbrugge</p>
<p>Omgaan met somberheid</p> <p>Inhoud: De cursus omvat vier bijeenkomsten waarin elke keer een ander thema wordt besproken in verband met somberheid beter begrijpen. De eerste bijeenkomst gaat over wat we wel en niet voelen. In een tweede bijeenkomst gaan we dieper in op het belang van bewegen en hoe we onszelf kunnen motiveren. Daarna bekijken we samen in een volgende bijeenkomst wat onze gedachten en overtuigingen zijn in verband met somberheid en tenslotte bespreken we hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. In elke bijeenkomst wisselen theoretische duidingen en concrete oefeningen elkaar af. We vragen aan de deelnemers om actief te participeren. We streven ernaar om elkaar te inspireren.</p> <p>Praktisch: 20/11, 27/11, 04/12 en 11/12 van 13u30 tot 16u30 Buurtcentrum Rooigem, Linnenstraat 27 9000 Gent</p>	<p>Stress en ouderschap</p> <p>Inhoud: Ouderschap gaat, naast de mooie momenten, vaak gepaard met stress. In deze vorming staan we stil bij het verschil tussen gezonde en ongezonde stress. We zoeken naar oorzaken en gevolgen van stress bij de ouder en het kind en hoe deze op elkaar inwerken. Elke leeftijdsfase van het kind kent zijn moeilijkheden en elke ouder zit wel eens met de handen in het haar. We willen zoeken naar handvaten in het omgaan met deze stress.</p> <p>Praktisch: 28/11, 05/12, 12/12 en 19/12 van 09u tot 12u Buurtcentrum Bloemekenswijk, Frans Van Ryhovelaan 119 9000 Gent</p>
<p>Omgaan met piekeren</p>	<p>Hoe kan ik mijn slaap verbeteren</p>

Herstelacademie Regio Gent

<p>Inhoud: Iedereen piekert en soms heb je daar last van. In deze cursus geven we informatie over wat piekeren is en gaan we met tal van oefeningen en tips aan de slag om het piekeren te verminderen.</p> <p>Praktisch: 18/10, 25/10 en 08/11 van 15u tot 17u Buurtcentrum Sluizeken, Godshuishammeke 20 9000 Gent</p>	<p>Inhoud: We slapen een groot deel van ons leven en als slapen niet goed lukt, is dit dan ook sterk voelbaar. In deze cursus vertrekken we van onze ervaringen met slaapproblemen. We proberen de kennis van de groep en de stand van de wetenschap over slaap te verbinden om oplossingen, tips en hanteringswijzen te vinden die onze slaap kunnen verbeteren.</p> <p>Praktisch: 15/11 en 22/11 van 15u tot 17u Buurtcentrum Rooigem, Linnenstraat 27 9000 Gent</p>
--	--

Kostprijs:

5 euro per sessie (alle sessies dienen voor de start betaald te worden).

Meer informatie en inschrijven:

www.herstelacademie.be

Email: gent@herstelacademie.be

Telefonische contactname: 0496/03 04 48 (te bereiken op dinsdagochtend van 09u tot 12u en vanaf 1 augustus 2017 ook op vrijdagochtend van 09u tot 12u)