

Cursusaanbod

Vorming & Educatie

GGZ Regio Breda
Centraal Secretariaat DAE
Bastionstraat 1, 4817 LD Breda

Telefoon: 076 5247700
Fax: 076 5247710
internet: www.ggzregiobreda.nl

april 2008

Cursusaanbod Vorming, Educatie & Empowerment

De afdeling Vorming, Educatie & Empowerment ontwikkelt en verzorgt trainingen en cursussen voor cliënten van de GGZ regio Breda. Het huidige aanbod van Vorming, Educatie & Empowerment:

- 1) Het aangaan en onderhouden van sociale relaties** (Lieberman module). Voor mensen die moeite hebben met het aangaan en onderhouden van sociale relaties. De cursus duurt 3 tot 6 maanden, 1 dagdeel per week.
- 2) (Sociale) vaardigheden in arbeidstrajecten.** Voor mensen die werkzaam zijn in arbeidstrajecten. Richt zich op vaardigheden die te maken hebben met houdingsaspecten in een werksituatie zoals: omgaan met collega's, omgaan met kritiek, omgaan met boosheid, etc. De cursus duurt 6 weken, 1 dagdeel per week.
- 3) Sociale vaardigheden).** Richt zich op vaardigheden die te maken hebben met opkomen voor je mening, omgaan met boosheid, iets bespreekbaar maken, omgaan met boosheid etc. De cursus duurt 10 weken, 1 dagdeel per week.
- 4) Oriëntatie op tijdsbesteding.** Voor mensen die lange tijd werkloos zijn en een start willen maken met het geven van een gestructureerde invulling aan hun tijd; activiteiten, scholing, cursussen, vrijwilligerswerk of betaald werk. De training duurt 9 weken, 1 dagdeel per week.
- 5) Vorming.** Richt zich op vaardigheden die belangrijk zijn in een thuissituatie: voeding (ook het bereiden), hygiëne, budgettering, vrijetijdsbesteding, communicatie, gevoelens, etc. De training duurt 3 maanden, 1 dagdeel per week. Een cursist kan op ieder gewenst moment instromen.
- 6) Budgetteren.** Het doel van de cursus is dat de cursist zich bewust wordt van de manier waarop hij/zij met geld omgaat. De cursus bestaat uit 6 lessen van 2 uur. Wordt gegeven in samenwerking met een medewerker van de Krediet Bank.
- 7) Omgaan met Intimiteit** (Lieberman module). Hoe om te gaan met intimiteit. De cursus duurt, afhankelijk van de groep, 3 tot 6 maanden, 1 dagdeel per week.

8) Stoppen met roken. Het rookbeleid wordt aangescherpt. Dit is misschien een goed moment om te stoppen met roken! In 12 weken samen toe te werken naar het stop moment.

9) Omgaan met vrije tijd (Lieberman module). Voor mensen die anders willen omgaan met het goed invullen van vrije tijd. De cursus duurt, afhankelijk van de groep, 4 tot 12 maanden, 1 dagdeel per week.

10) Empowerment. Deze cursus kan helpen bij het ontdekken van de eigen kwaliteiten en wensen, bij het weer opnieuw invullen van het bestaan. Samen op zoek naar dingen waar kracht en inspiratie vandaan gehaald kunnen worden, waar plezier aan beleefd wordt. Door meer vanuit jezelf richting te geven aan je leven, zal de levensvreugde toenemen. De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur.

11) Vrouwenuur. Waarin vrouwen herkenning ervaren en samen op zoek gaan naar gesprekstema's.

12) Health 4 U. Deze cursus is bedoeld om een gezonde levensstijl te ontwikkelen en stimuleren. De cursist wordt zich meer bewust van zijn eet- en beweegpatroon. Meer informatie is te verkrijgen bij Anja van Tiggelen, zie onderstaand telefoonnummer.

13) Omgaan met verslaving (Lieberman module). Voor mensen die willen weten hoe om te gaan met verslaving. Gericht op schade te beperken. En door het oefenen van praktische vaardigheden meer grip te krijgen op de verslaving.

Indien u interesse heeft of meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met de afdeling Vorming, Educatie en Empowerment: Anjo Damen, Dominique Leenders of Annette Meywaard. Bastionstraat 1, 4817 LD Breda, tel. 076-5247700.