

Trainingen en workshops

Sterker in je schoenen staan... minder bij de pakken neerzitten
Gevoel hebben dat jij er ook toe doet... minder over je heen laten lopen
Grip op je eigen leven... minder je door anderen laten leiden en beïnvloeden
Betere relaties met je kinderen, op het werk...minder gedoe en geruzie

Dit zijn enkele resultaten, die je kunt boeken door mee te doen aan deze trainingen en workshops. Ze zijn voor iedereen vanaf 21 jaar. Kosteloos en in het centrum van Dordrecht (Johan de Wittstraat 40A). Ben je nieuwsgierig geworden, lees dan hieronder wat we aanbieden:

Anders denken (training voor mensen die minder willen piekeren en daardoor positiever in het leven kunnen staan)

Er zijn 5 bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:30 uur. De training start op 22 januari. De trainingsdatums zijn verder: 5/12/19 februari en 5 maart.

Omgaan met hoog gevoeligheid (workshop voor mensen die willen leren om met hoog gevoeligheid om te gaan)

Er zijn 2 bijeenkomsten op donderdagochtend van 10:00 uur tot 12:30 uur. De workshop start op dinsdag 1 juni. De andere datum is 8 juni.

Empowerment (training voor mensen die meer grip willen krijgen op hun eigen leven)

Er zijn 8 bijeenkomsten op donderdagochtend van 9:30 tot 12:00 uur. De training start op 11 februari. De trainingsdatums zijn verder: 18 februari/ 4, 11, 18, 25 maart/ 1 en 8 april.

In je kracht blijven staan tijdens de lockdown (workshop voor mensen die hun ervaring willen delen en willen overstijgen rondom corona)

Er zijn 2 bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:30 uur. De groep start op 19 maart. De andere datum is 26 maart.

Werken met je Eigen Ervaring in Dordrecht (training voor mensen met herstel ervaring of GGZ gerelateerde problematiek die hun ervaring willen leren inzetten voor anderen)

Er zijn 14 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:30 uur. De groep start op donderdag 1 april. De andere datums zijn: 8, 15, 22, 29 april/ 13, 20, 27 mei/ 3, 10, 17, 24 juni/ 1 en 8 juli. De deelnemer is bereid naast de training een aantal uren per week in huiswerk te investeren.

Communiceren kun je leren (training voor mensen die effectiever willen leren communiceren)

Er zijn 6 bijeenkomsten op woensdag- of donderdagochtend van 9:30 tot 12:00 uur. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Leven in bewustzijn (training voor mensen die inzicht in het denken willen krijgen en daardoor de regie over eigen leven vergroten)

Er zijn 3 bijeenkomsten. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Emotionele chantage (workshop voor mensen die te maken hebben (gehad) met emotionele chantage)

Er zijn 3 bijeenkomsten. Deze workshop wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Herstellen van narcistisch misbruik (training voor mensen die willen herstellen van narcistische misbruik en regie van leven in eigen hand willen houden)

Er zijn 5 bijeenkomsten. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Omgaan met emoties (workshop over de kracht van emoties)

Er zijn 3 bijeenkomsten op maandagochtend van 10:00 tot 12:30 uur. Deze workshop wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Omgaan met schuldgevoel (workshop voor mensen die anders willen leren omgaan met schuldgevoelens)

Er zijn 2 bijeenkomsten van 10:00 tot 12:30 uur. Deze workshop wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Train de trainer (training voor ervaringswerkers die WMEE hebben gevolgd en als co-trainer aan de slag willen)

Er zijn 4 bijeenkomsten. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Omgaan met angst (workshop voor mensen die anders om willen omgaan met angst)

Er zijn 2 bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:30 uur.
Deze workshop wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Training tot Ervaringswerker in:

- **Papendrecht voor inwoners van Papendrecht en Alblasterdam**
- **Molenlanden**
- **Gorichem**
- **Vijfheerenlanden**

Er zijn 14 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:30 uur. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Voeding en Welbevinden (workshop voor mensen die hun gezondheid willen verbeteren)

Een workshop over de relatie tussen voeding en welbevinden. Deze workshop wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen.

Gespreksgroepen

Talking Circle (bijeenkomst voor vrouwen en mannen die te maken hebben gehad met seksueel misbruik)

Een Talking Circle is een praatgroep voor lotgenoten waarin zij hun ervaringen kunnen delen m.b.t. seksueel geweld. Deze bijeenkomsten organiseren wij in samenwerking met stichting Speak Now. Er zijn bijeenkomsten gepland op vrijdagochtend van 9:30 tot 11:30 uur. Er zijn bijeenkomsten op 15 januari, 5 maart, 23 april en 4 juni. Het is ook mogelijk om maar 1 keer te komen. Er is ruimte voor maximaal 8 deelnemers. De locatie is Johan de Wittstraat 40A te Dordrecht. Aanmelden kan via www.talkingcircle.nu.

Plusminus

In Dordrecht bestaat er een lotgenotengroep / huiskamergroep voor bipolair en schizo-affectieven, waarin je in een gezellige, ongedwongen sfeer en vooral vertrouwelijke sfeer je verhaal kunt doen en vragen kunt stellen. Je bent welkom. Het is een groep bedoeld voor zowel "patiënten" als betrokkenen.

Plaats: Johan de Wittstraat 40A, 3311 KJ Dordrecht.

Elke 1e woensdagavond van de maand van 19.30 – 21.30 uur (deur open vanaf 19.15 uur)

Kosten: € 2,00 per bijeenkomst

Contactpersoon: Elly Uijl – 06-24847886 – elly.ujil@kpnmail.nl

Meer informatie

Mocht je meer willen weten over ons aanbod dan kan je ons bellen op het nummer:
088 - 123 70 10.

Denk je erover om deel te nemen aan een van deze trainingen of workshops, dan kun je een e-mail sturen naar: edh@vivenz.nl o.v.v. je naam, adres, geboortedatum en naam van de training/workshop.

Let op!!

Het is afhankelijk van de gemeente waar woont of je deel kan nemen aan onze trainingen.

Meld je gerust aan, dan kijken wij met je mee.

Namens het team Ervaringsdeskundigheid,

Irene Voorbij, Lieke Wouters, Renske Boog en alle betrokken ervaringswerkers