

Trainingen en Workshops

Johan de Wittstraat 40A
3311 KJ Dordrecht

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:

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

Er zijn 2 bijeenkomsten op dinsdagochtend van 10:00 uur tot 12:30 uur. De workshop vindt plaats op dinsdag 26 oktober en 2 november.

Training tot Ervaringswerker

Voor inwoners van Alblasterdam en Papendrecht. Een training voor mensen met herstel ervaring of GGZ gerelateerde problematiek die hun ervaring willen leren inzetten voor anderen. We starten op dinsdagochtend **7 september**. Er zijn 14 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:30 uur in De Spil (Stellingmolen 184). Data: 7/14/21/28 september, 5/12/26 oktober, 2/9/16/23/30 november, 7/14 december.

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

Er zijn 8 bijeenkomsten op woensdagochtend van 10 tot 12:30 uur. De training start in november.

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

Er zijn 6 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:00 uur. Trainingsdag is nog onbekend. De training start bij voldoende aanmeldingen na de zomervakantie.

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 bij voldoende aanmeldingen.

Training tot Ervaringswerker in:

- **Molenlanden**
- **Gorichem**
- **Vijfheerenlanden**

Er zijn 14 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:30 uur. Deze training wordt ingepland bij voldoende aanmeldingen. Neem voor meer informatie m.b.t. de startdatum contact op met Renske Boog: renske.boog@vivenz.nl/ 06 – 11 00 10 81.

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 bij voldoende aanmeldingen. De groep start op maandag 30 augustus van 9.30 uur tot 12.30 uur. De andere datums zijn; 6, 13, 20, 27 september, 4, 11, en 25 oktober, 1, 8, 15, 22 en 29 november en 6 december.

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

Er zijn 5 bijeenkomsten van 10:00 tot 12:30 uur. De groep start op donderdag 30 september. De andere datums zijn 7, 14 en 28 oktober en 4 november.

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 van 10:00 tot 12:30 uur. De training start 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. De groep start op dinsdag 16 november. De andere datums zijn 23 en 30 november.

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 van 10:00 tot 12:30 uur. De groep start op vrijdag 10 september. De andere datums zijn 1, 8 oktober en 5 november.

Omgaan met emoties (workshop over de kracht van emoties)

Er zijn 2 bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10:00 tot 12:30 uur. De groep start op vrijdag 26 november. De andere datum is 3 december.

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 de 'training tot Ervaringswerker' hebben gevolgd en als co-trainer aan de slag willen)

Er zijn 4 bijeenkomsten van 9:30 tot 12:30 uur. De training start op donderdag 12 augustus. De andere datums zijn 19, 26 augustus en 2 september.

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.

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, 17 september, 29 oktober en 10 december. 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 / huiskamer voor mensen met een bipolaire/schizo-affectieve stoornis, 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

 Eerder kende je onze trainingen onder de naam Vivenz. Al onze trainingen zijn, tijdens het bouwen van onze nieuwe website, daar online te vinden www.vivenz.nl.

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