



Training ervaringsdeskundigheid

‘Vertel je eigen verhaal’

Waarom deze training?

Wil je leren woorden te geven aan jouw persoonlijke ervaringen? Wat jij hebt meegemaakt, hoe je je voelt, wat je denkt, hoe je de toekomst ziet of waar je naar verlangt? Tijdens deze training ga je stap voor stap je eigen verhaal vorm geven.

We oefenen in schrijven, vertellen en presenteren. Totdat jij klaar bent jouw volledige verhaal te vertellen. Andere mensen zullen je beter begrijpen doordat jij op een goede manier jouw verhaal onder woorden kan brengen.

Jouw verhaal telt mee!

Wil je traumatische ervaringen verwerken dan helpt het deze op papier te schrijven en te delen. Het opschrijven en benoemen van emoties en ordenen van jouw ervaringen zorgt voor een stabiliserende werking op je geest. Het is net als van je ‘af praten’. In deze training leer je te vertellen hoe jouw ervaringen invloed hebben gehad op wie je bent, wat de gevolgen ervan zijn en in welke mate het nu nog invloed heeft in je dagelijkse leven. Wellicht ga je jouw verhaal voor het eerst aan anderen vertellen en de verbinding met jezelf aan. Pas daarna kun je de verbinding aangaan met de ander.

Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar, die met een psychische kwetsbaarheid of verslaving te maken hebben (gehad) en hun eigen ervaringen hiermee willen leren vertellen.

Quotes

“De training Vertel je eigen Verhaal heeft mij geholpen mijn ervaringen te durven uitspreken. Van al mijn losse ervaringen een compleet verhaal maken waar ik trots op ben.”

“Ik ben door deze training dichter bij mezelf gekomen”

“Deze training heeft mij de kracht gegeven om het beste uit mezelf te halen”

Wanneer:

Start in september en februari

Programma:

De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur.

De bijeenkomsten zijn verdeeld over drie blokken.

Waar:

Delft & Schiedam

Aanmelden:

trainingenHA@gmail.com

Vermeld in het onderwerp

‘Vertel je eigen verhaal’.

Meer informatie:

herstelacademie@ggz-delfland.nl

06 23 94 06 78