

Werken aan je persoonlijke K3

EIGEN KOERS EIGEN KRACHT&KWALITEITEN EIGEN KEUZES

11 T/M 13 december 2019

Het is jouw leven!

December, de laatste maand van het jaar. Een goed moment om op een ontspannen manier te werken aan je persoonlijke K3!

K3 staat voor

- Eigen Koers: waar sta jij nu!
- Eigen Kracht & Kwaliteiten: wat heb jij in huis en wat wil jij verder ontwikkelen!
- Eigen Keuze: waar ga je voor en welke keuzes passen daarbij!

Tijdens deze driedaagse training gaat het om jou. Waar hecht jij aan? Waar heb je plezier in? Wat is van waarde in jouw leven. Wat zijn je dromen en verlangens? De training K3 ondersteunt je om zelf regie te nemen over jouw leven.

Voor wie:

Cliënten GGz die actief zijn in medezeggenschapsorganen en die er zin in hebben te werken aan hun persoonlijke K3 (eigen koers, eigen kracht & kwaliteiten, eigen keuzes).

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

Eigen Koers

- In dit onderdeel kom je er gaandeweg en op een leuke manier achter hoe jij jezelf ziet, waar je tevreden over bent en wat belangrijk voor je is.

Eigen kracht & Kwaliteiten

- Een ontdekkingstocht naar je eigen kracht en kwaliteiten. Je kunt kiezen uit verschillende workshops; o.a. Kernkwadrant, In je element, Hoe kom ik over bij de ander.
- Waar ben jij trots op en wanneer voel jij je krachtig? Samen in gesprek over herstellervaringen en wat dit voor jou en voor de ander betekent.
- Meesterverteller Stan Fritschy neemt je mee in de wereld van verhalen en mythen van lang vervlogen tijden. Elk verhaal is een les, geeft kracht of wijst juist de weg.

Eigen keuze

- Wat heeft de K3 training je tot nu toe opgeleverd? Wat heeft het met jou gedaan? Een creatieve ochtend waarin jij je eigen keuzes bepaald en samen met anderen zoekt hoe deze (optimaal) gerealiseerd kunnen worden.

Wat mag je van de K3 training verwachten?

- Je hebt inzicht waar jij nu staat in jouw leven.
- Je weet wat jouw kwaliteiten/krachtbronnen zijn.
- Je hebt geloof in eigen kunnen en durft nieuwe uitdagingen aan, die je weer meer zelfvertrouwen opleveren.
- Je bent je bewust van je eigen doelen en verlangens.
- Je hebt keuzes gemaakt die je doelen en verlangens dichterbij brengen.

Waar en wanneer is de training K3?

De training wordt gehouden in het vakantieceterium 'De Imminkhoeve', locatie 'Het landhuis' te Lemele.

Wanneer:

De K3 training start op woensdag 11 december '19 om 14.00 uur.

De afsluiting is vrijdag 13 december '19 rond 14.00 uur.

Wat kost het om mee te doen?

De kosten bedragen € 398,- per persoon (incl. btw). Bij de prijs zijn de kosten van het trainingsprogramma, het verblijf, koffie, thee en de maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner) inbegrepen. Eventuele andere consumpties zijn voor eigen rekening.

Hoeveel personen kunnen deelnemen aan deze training?

Het aantal personen dat deel kan nemen is minimaal 16 en maximaal 24 personen.

Wil je meer weten of je aanmelden?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Alice Makkinga, 06-20106464.

Je kunt je aanmelden via mijn site. Ga naar: www.alicemakkinga.nl. Klik op 'Nu aanmelden'. Hier tref je het aanmeldingsformulier.

Na aanmelding ontvang je het trainingsprogramma, praktische informatie en de factuur. ***Wil je meedoen, meld je dan aan voor 10 november 2019.***

Gastvrouw en gastheer

De rol van gastvrouw/heer wordt tijdens deze training verzorgd door 2 ervaringsdeskundigen.

Wie is Alice Makkinga

Alice Makkinga werkt als zelfstandig trainer-adviseur en heeft zich gespecialiseerd in cliëntenmedezeggenschap en burgerparticipatie. Ze heeft bij verschillende landelijke training- en adviesbureaus gewerkt en heeft veel ervaring in het coachen/begeleiden van trainingen voor cliëntenraden RIBW en GGz instellingen.

