

Wil jij...

- je verder ontwikkelen?
- meer activiteiten gaan ondernemen?
- ontdekken wat je kunt en welke activiteit of werk bij jou past?
- je eigen ervaringen in gaan zetten als ervaringswerker?
- ontdekken wat je eigenlijk precies wil?
- je eigen ideeën en plannen omzetten in actie?
- je frustraties ombuigen naar uitdagingen?
- werkervaring opdoen?
- meer tot je recht komen?

**... dan ben je bij het Zelfregiecentrum
aan het juiste adres!**



Bij het Zelfregiecentrum vinden we **WAT JIJ WIL** het allerbelangrijkste.

Wij ondersteunen mensen die om allerlei redenen minder tot hun recht komen dan zij zouden willen. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat je ziek bent geworden, een tijd in behandeling bent geweest, veel tegenslagen hebt gehad, steeds tegen dezelfde negatieve situaties aanloopt, veel denkt maar moeite hebt met doen, het gevoel hebt er alleen voor te staan, je niet gehoord of gezien voelt, minder energie hebt dan je zou willen, moeite hebt met voor jezelf opkomen of allerlei andere redenen.



De mogelijkheden van het Zelfregiecentrum:

1. Coaching

Er zijn binnen het Zelfregiecentrum ervaren coaches, een aantal van hen is zelf ervaringsdeskundig. Zij kunnen je op allerlei manieren begeleiden.

Thema's binnen de coaching kunnen heel verschillend zijn, dat bepaal jij. Onze manier van werken is je te helpen bij het vinden van jouw eigen oplossingen. Wij zijn gespecialiseerd in het herkennen van (vaak onvermoede!) kwaliteiten bij mensen.

Coaching kan heel goed samen gaan met scholing of andere activiteiten binnen het Zelfregiecentrum.

2. Scholing

Vanaf september 2010 zullen er binnen het Zelfregiecentrum verschillende vormen van scholing worden aangeboden, zoals:

Zelfregie

Een 10-daagse cursus rondom thema's als: wat zijn mijn kwaliteiten, hoe vertel ik mijn verhaal, van idee naar uitvoering, hoe neem ik waar, ben ik een groepsmens of meer een solist, etc.

Herstellen doe jezelf

Een cursus van 10 dagdelen waarin je met behulp van een werkboek meer zicht krijgt op hoe je zelf kunt bijdragen aan je herstel. Herstel staat hier o.a. voor: je diagnose een plek geven in je leven; een balans vinden tussen een ziekte hebben en je leven zinvol invullen.

Halen én brengen-1

Een cursus voor mensen die hun eigen ervaringen willen gaan inzetten bij het ondersteunen van andere mensen. Door je bewust te zijn hoe je zelf meer de regie over je leven bent gaan nemen, leer je anderen hierbij te ondersteunen.

Modules voor arbeidsreïntegratie

Allerlei cursussen die gericht zijn op het toewerken naar (vormen van) werk.

Gewoon? Doen!

Een cursus voor mensen die veel en snel **denken** en er last van hebben dat het **doen** minder gemakkelijk gaat.



3. Het opstellen van je eigen Perspectiefplan

In dit plan beschrijf je samen met je coach:

- wat wil ik; waar sta ik nu, waar wil ik naar toe?
- wat zijn mijn kwaliteiten, wat past bij mij?
- wat belemmert mij en wat helpt mij?

Als je dit wilt kun je hierbij ook een concreet stappenplan maken.

4. Het opstellen van je eigen Gebruiksaanwijzing voor je toekomstige werkgever

Veel werkgevers willen best mensen met een (psychische) kwetsbaarheid in dienst nemen, maar zij weten gewoon niet goed wat ze kunnen verwachten en wat er van hen verwacht wordt. Jij kent jezelf het beste en weet als geen ander wat voor jou de valkuilen zijn én hoe jij door moeilijke momenten heen kunt komen!

Wij helpen je om deze kennis van jezelf in een gebruiksaanwijzing te beschrijven.

5. Meedoen aan activiteiten

Regelmatig worden er activiteiten in het Zelfregiecentrum georganiseerd. Zo zijn er bijeenkomsten over bij-

voorbeeld budgetbeheer en hooggevoeligheid. Ook worden er creatieve workshops georganiseerd. Misschien wil je zelf wel eens een workshop rondom jouw hobby geven...?!

6. Vrijwilligerswerk doen of een werkervaringsplek vinden

Binnen het Zelfregiecentrum is van alles te doen. Als vrijwilliger kun je bijvoorbeeld gastheer- of vrouw zijn tijdens de open inloophmomenten of meehelpen bij de organisatie van activiteiten. Misschien wil je jouw talenten inzetten op heel andere gebieden zoals tekstschrijven, foto's maken voor de nieuwsbrief of computerles geven. Ook kunnen we een werkervaringsplek buiten het centrum voor je zoeken. De begeleiding gebeurt dan op die plek, eventueel samen met je collega's of leidinggevende.

7. Reïntegratie- en participatietrajecten

Uit alle genoemde activiteiten (1 t/m 6) kun je ook een pakket samenstellen: je spreekt dan je eigen traject af. Een traject duurt meestal een jaar. Binnen dit traject werk je op jouw manier naar je eigen doel toe.

Kortom, spreekt je dit alles aan?

The ZRC logo consists of the letters 'ZRC' in a bold, white, sans-serif font, positioned on a dark purple rectangular background.

Loop vrijblijvend binnen of
bel voor een afspraak:
06 420 50 320

Je bent van harte welkom!

Kijk voor meer info,
openingstijden en de data van
de scholing op:
www.zelfregiecentrum.nl

Het Zelfregiecentrum in vogelvlucht:

Wij geloven in de eigen kracht van mensen. We werken vanuit vijf kernwaarden:

- iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten
- iedereen heeft een unieke persoonlijkheid
- iedereen met ervaringskennis kan deze erkennen en inzetten tbv zichzelf en anderen
- iedereen kan zich ontwikkelen
- iedereen heeft recht op experimenteeruimte

Deze kernwaarden vertalen we in drie pijlers: coaching, scholing en doen!

In het Zelfregiecentrum vind je kennis en ervaring op allerlei gebied, zoals: psychische problemen, verslavingsproblemen, ervaringsdeskundigheid, hooggevoeligheid, hoogbegaafdheid en arbeidsreïntegratie.

**Dus: of je nou iets wilt komen halen of iets wilt komen brengen:
je bent van harte welkom!**

Zelfregiecentrum Venlo
is onderdeel van:



www.zelfregiecentra.nl