

BETER ZORGEN VOOR JEZELF IN DE ZORG VOOR ANDEREN

1 op de 4 mensen verleent mantelzorg en spreekt daar niet over. Het is zo vanzelfsprekend om anderen te helpen, dat we onze eigen gezondheid van ondergeschikt belang vinden. Hoe voorkom je dat aanhoudende zorgen voor anderen leidt tot schade aan jouzelf?



RIA SCHLEPERS

Zonder zich te realiseren dat zij mantelzorg was, worstelde Ria op jonge leeftijd al om alle ballen in de lucht te houden. Als ervaringsdeskundige ontwikkelde ze zichzelf tot mantelzorgconsultant, coach & trainer. Met haar warme energie helpt ze nu anderen vanuit kennis en ervaring zonder oordeel, om zorgen lichter te maken met nieuwe perspectieven en betere zelfzorg.



“Als je bewust bent van jouw eigen zorgpatroon, en jouw wensen en behoefte leer je anders met de situatie om te gaan!”



WAT HAAL JE UIT DEZE TRAINING?

- Je hebt inzicht in jouw overlevingsmechanismen en de bijbehorende emoties en overtuigingen die ten grondslag liggen aan jouw zorg-patroon: daar steek jij nu dus zelf een stokje voor.
- Je kent jouw specifieke kwaliteiten, die je helpen om balans te houden tussen zelfzorg en zorgen voor anderen: power!
- Je hebt nu praktische handvatten om zelf aan het roer te kunnen staan: ja, kapitein
- Je voelt je kalmer, sterker en energiever, doordat je weet waarom- en hoe je ervoor kiest om in de basis eerst voor jezelf te zorgen, zonder jouw rol te verwaarlozen: goal!

JOHAN ACCOUNT - LEER OMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker. Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



12 WEKEN PLANNING



Opdrachten



Voortgangs-scans



Groepsbijeenkomsten

	Opdrachten	Voortgangs-scans	Groepsbijeenkomsten
PRE WEEK 1		DIX inzicht scan	
WEEK 1	Hoe sta je ervoor?	Feedback Bijeenkomst	2 uur training met Ria
WEEK 2	Jouw taken én behoeften		
WEEK 3	Behoeften en strategieën		
WEEK 4	Van wensen krijg je energie	Leerervaring 1 Invultijd ~ 2 min	
WEEK 5	Wensen en doelen		
WEEK 6	Overtuigingen		2 uur training voortgang bespreken
WEEK 7	Externe krachten en tegenkrachten		
WEEK 8	Kwaliteiten als interne krachten	Leerervaring 2	
WEEK 9	Jouw interne tegenkrachten		
WEEK 10	Overlevingsmechanismen		
WEEK 11	Patronen doorbreken		
WEEK 12	De kunst van het balanceren	Leerervaring 3 Feedback training	2 uur training afronden opdrachten
WEEK 13		Final Scan Invul tijd ~ 4 min	

“De trainer weet verschrikkelijk veel en is echt een expert.”

“Het voelt als een eenzame reis als je erin zit maar met zo een training merk je dat je niet alleen zit.”

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn
Ronald Mets

Bij vragen neem contact op met www.hashtagsam.nl
Training@hashtagsam.nl

#SAM