

‘t Atelier

Domein	Omgaan met anderen
Omschrijving	Wat is je x-factor? Wat onderscheid je van de rest? Wil je dit delen met je medepatiënten in een boeiende VLOT-module? Patiënten krijgen de kans om hun kunnen/ talenten te delen met medepatiënten. Dit kan op alle vlakken (wonen, werken en vrije tijd) zijn: vrije tijd, toekomst voor het werk, interieur aankleden, portret tekenen, origami vouwen, ...
Doelstelling	• Sociaal contact • Nieuwe vaardigheden leren • Het kunnen doorgeven van je eigen kennis/passie/interesse • Plezier maken
Methodiek	Een patiënt organiseert zelf een VLOT-sessie. Er is steeds een therapeut aanwezig ter ondersteuning.
Doelgroep	Iedereen die een sessie wil geven. Iedereen die een sessie wil volgen in ‘t Atelier
Aantal deelnemers	Max. 20
Wanneer	Dinsdag tussen 13u30 tot 16u15 (de exacte uren hangen af van de inhoud van de VLOT-sessie)
Locatie	Gebouw 2; Oaselokaal
Praktisch	Heb je interesse om een sessie te geven, kom dan langs aan het VLOT-loket om verdere afspraken te maken ivm tijdsduur, aantal deelnemers, materiaal, ... Welke sessie er gegeven worden is terug te vinden in de VLOT-kaft of via een affiche. Nog vragen, het VLOT-loket weet antwoord. Vlot.boeking@emmaus.be
Therapeut	



Rots & Water initiatie

Domein	Omgaan met anderen
Omschrijving	In de weerbaarheidstraining Rots en Water wordt geleerd je onafhankelijk op te stellen en je eigen keuzes te maken (Rots) en ook samenwerken, flexibel zijn en een luisterhouding aan te nemen (Water). Afhankelijk van de situatie leer je voor een Rots- of een Waterhouding te kiezen. Weerbaarheid is niet alleen een verbale aangelegenheid; gevoelens van angst zijn ook fysiek zichtbaar. In deze training werken we ook aan de lichamelijke component: stevig staan, een zelfverzekerde houding, een rustige ademhaling, etc.
Doelstelling	Het doel van de training is: • Meer zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing • Beter eigen keuzes kunnen maken • Betere communicatieve en sociale vaardigheden • Het voorkomen van conflicten
Methodiek	Psychofysisch werken betekent dat via een actieve, fysieke invalshoek positieve sociale vaardigheden worden aangeleerd. Spel en fysieke oefening worden voortdurend afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.
Doelgroep	Alle diegenen die interesse hebben in het vergroten van hun zelfkennis, weerbaarheid en sociale vaardigheden.
Aantal deelnemers	Max. 12 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 14u tot 16u
Locatie	Bewegingszaal bij de fitness gebouw 10
Praktisch	Gemakkelijke kledij
Therapeut	



Rots & Water verdieping

Domein	Omgaan met anderen
Omschrijving	In de weerbaarheidstraining Rots en Water wordt geleerd je onafhankelijk op te stellen en je eigen keuzes te maken (Rots) en ook samenwerken, flexibel zijn en een luisterhouding aan te nemen (Water). Afhankelijk van de situatie leer je voor een Rots- of een Waterhouding te kiezen. Weerbaarheid is niet alleen een verbale aangelegenheid; gevoelens van angst zijn ook fysiek zichtbaar. In deze training werken we ook aan de lichamelijke component: stevig staan, een zelfverzekerde houding, een rustige ademhaling, etc.
Doelstelling	Levenskunst is het vinden van een balans tussen rots- en waterkwaliteiten, tussen samengaan met anderen en het vinden van een eigen weg, vasthoudend aan eigen overtuigingen en gevoel. We werken verder aan het rots & water concept om aangeleerde gedragspatronen en vaardigheden te verankeren.
Methodiek	Psychofysisch werken betekent dat via een actieve, fysieke invalshoek positieve sociale vaardigheden worden aangeleerd. Spel en fysieke oefening worden voortdurend afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.
Doelgroep	Alle deelnemers van Rots & water Initiatie
Aantal deelnemers	Max. 12 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 14u tot 16u
Locatie	Bewegingszaal bij de fitness gebouw 10
Praktisch	Gemakkelijke kledij
Therapeut	



Verbindende communicatie

Domein	Omgaan met anderen
Omschrijving	Basistraining Verbindende Communicatie.
Doelstelling	Jezelf en de ander beter leren begrijpen en van daaruit echt contact maken. Jezelf op een eerlijke, assertieve en respectvolle manier kunnen uiten. Ervoor zorgen dat anderen je horen zoals je gehoord wil worden. Ervoor zorgen dat je anderen kan horen zoals zij gehoord willen worden. Bij jezelf blijven in spannende situaties. Op een gezonde manier zorg dragen voor jezelf. Omgaan met je oordelen over jezelf en over anderen. Omgaan met oordelen van anderen. ...
Methodiek	Ervaringsgerichte training vanuit eigen concrete situaties met mogelijkheid om veel te oefenen. • <u>het 4-stappenmodel</u>: 1. Waarneming 2. Gevoel 3. Behoeft 4. Verzoek • en <u>de drie processen</u> van verbindende communicatie: 1. Zelfempathie 2. Verbindende eerlijkheid 3. Empathie
Doelgroep	Alle diegenen die interesse hebben in het onderwerp. Je moet wel in groep kunnen functioneren en beschikken over reflectief vermogen.
Aantal deelnemers	Minstens 8, maximum 12
Wanneer	Dinsdag van 13u30 tot 16u00
Locatie	Gebouw 5 (zie scherm voor juiste lokaal)
Praktisch	
Therapeut	

