

Overzicht van modules

Elke module focust op het ontwikkelen van vaardigheden in één of meerdere levensdomeinen. Deze levensdomeinen zijn dezelfde die ook in het Groeiplan staan en waar je voor jezelf doelstellingen formuleerde. In de legende hieronder kan je de symbolen vinden die overeenkomen met de levensdomeinen.

ZS/PG (ZelfStandig project / Persoonlijk Groeiplan) is een module waarvan iedere deelnemer minstens een half en maximaal anderhalf dagdeel elke cyclus moet opnemen. Het zijn momenten waarop je aan je Groeiplan kan werken, taken uit andere modules kan maken of even tot rust kan komen. ZS/PG is ook de enige module waar je individueel aan werkt, het is geen groepsessie.

				
Opkomen voor jezelf	Wonen	Lichamelijke conditie	Psychische gezondheid	
				
Relaties	Werken / Leren	Vrije tijd	Zelfwaardering	Voor modules met dit symbool wordt er een kleine financiële bijdrage gevraagd



Aan de slag met je doelen 🗨️ 🏠 ❤️ 🧠 👫 📁 🏸 🌱

We gaan op een actieve en interactieve manier aan de slag met het Groeiplan. We zoomen in op de verschillende levensdomeinen en formuleren realistische en betekenisvolle doelen. Merk je op dat je: moeilijk prioriteiten kan stellen? Je moeite hebt richting te geven aan je traject binnen PARCOER? Je voelt dat je doelen onbereikbaar zijn? Dan is deze module iets voor jou!



ACT (Acceptance & Commitment Therapie) 🧠 🗨️ 🌱

In het leven bots je regelmatig op hindernissen die je ervan weerhouden je dromen of doelen waar te maken. Dit geeft onaangename of zelfs pijnlijke emoties. Door concrete oefeningen en ervaringsgericht werken, proberen we op een andere manier om te gaan met onze blokkades. Het doel is bewust te leven en ons te richten op wat echt belangrijk is.
Enkel voor wie al minstens 1 cyclus heeft doorlopen.



Administratie & budget 🏠

In deze module leer je om een overzicht te krijgen op jouw inkomsten en uitgaven en krijg je tips mee om je budget en administratie makkelijk te beheren. Er wordt afgewisseld tussen theorie en praktijk. Enkele thema's die aan bod komen: verzekeringen, belastingen, apps om je administratie te beheren, UITpas & cultuurvoordelen, circulaire economie,...



Assertiviteit 🧠 🗨️ 🌱

Wil je leren opkomen voor jezelf en jouw noden met respect voor jezelf en de ander? Dan is deze module iets voor jou! Je krijgt tips & tricks om assertief te communiceren en we staan stil bij jouw overtuigingen rond assertiviteit. Vaardigheden die aan bod komen: je mening geven, grenzen aangeven, complimenten en kritiek geven en ontvangen,...



Beweging 🧠 ❤️ €

De basisgedachte van deze module is: een gezonde geest in een gezond lichaam! We plannen bewegings- en sportactiviteiten in, rekening houdend met ieders interesses en mogelijkheden. Het is een ideale module om met nieuwe sporten kennis te maken of je liefde voor een gekende sport te herontdekken. We houden het budgetvriendelijk, maar betalende activiteiten zijn mogelijk.



Crisisvaardigheden

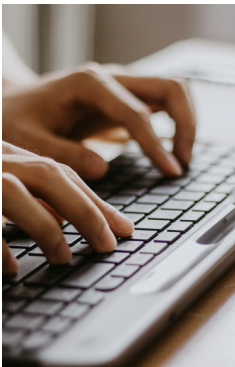
Je leert de signalen van een crisissituatie herkennen (uitlokkende factoren, lichamelijke gewaarwordingen, emoties, gedrag en gevolg). Vervolgens leer je bepaalde crisisvaardigheden aan, zoals de STOP-vaardigheid en het pannetjesmodel. Ten slotte stel je voor jezelf een crisisplan op.



Crisisplan in de praktijk

Deze module is het vervolg op 'Crisisvaardigheden'. We gaan het opgestelde crisisplan toepassen tijdens de stretchzone en in crisissituaties. Daarbij kijken we of het plan goed werkt voor jou of dat er nog aanpassingen nodig zijn.

Daarnaast leren we ook om emoties te durven toelaten en deze op een gecontroleerde manier tot uiting te brengen.
Enkel voor wie de module 'Crisisvaardigheden' al volgde.



Digitalisering

Help / Hoera alles wordt digitaal!

Wat is digitalisering en welke impact heeft het op mij en op onze samenleving? In deze module verwerven we digitale kennis en vaardigheden om in ons persoonlijke en professionele leven toe te passen. Thema's die aan bod komen: Smartphone & social media en Office-vaardigheden (Word, Excel, Powerpoint,...).



Geheugen

In deze module werk je aan je cognitieve vaardigheden door middel van:

- een beknopte theoretische achtergrond over de werking van het geheugen,
- het uitproberen van enkele methodieken die ons beter kunnen helpen onthouden,
- oefeningen en spelletjes die ons geheugen uitdagen.



Gezond leven

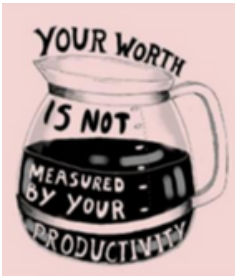
In deze module raken we alle thema's aan die te maken hebben met zelfzorg: beweging, voeding, slaap, omgaan met stress, enzovoort.

Elke week wordt er een thema besproken waarbij er tips en opdrachten worden meegegeven voor in jullie dagelijks leven.



Groene vingers 🏡 🧑‍🌾 🧠 ❤️

In deze module gaan we werken in de moestuin van PARCOER. In de lente- en zomermaanden gaan we zaaïen en oogsten, in de herfst- en wintermaanden stellen we een plan van aanpak op voor het voorjaar en doen we enkele andere activiteiten: tuincentrum bezoek, vogelvoer maken,... Verder kunnen we ook klusjes of projectjes uitvoeren in en rond PARCOER: kruidenbakken maken, DIY-projecten,...



Herstel: aan de slag met mijn herstel 🧠 💬 🌱

Je kan twee modules volgen rond herstel. Dit is de verdiepende module, waarbij we in gesloten groep ons herstelproces onder de loep nemen. De volgende thema's komen aan bod: ervaringsdeskundigheid, stigma, herstelverhalen en communiceren over kwetsbaarheid.



Herstel: brandstoffen voor herstel 🧠 💬 🌱

Je kan twee modules volgen rond herstel. Dit is de module waarbij we in open groep gaan exploreren welke dingen herstelondersteunend werken. Elke sessie is opgebouwd rond een theoretisch stukje, reflectie en een creatieve opdracht of groepsopdracht. Thema's die aan bod komen: veerkracht, draagkracht / draaglast, krachten,...



Identiteit 🧠 👤 🌱

Tijdens deze module gaan we op een creatieve en speelse manier aan de slag met het thema identiteit. De module heeft als doel om eventueel nieuwe zaken over jezelf te ontdekken maar ook om bestaande zaken over jezelf in een positiever daglicht te plaatsen. Thema's: kwaliteiten & vaardigheden, identiteits-ontwikkeling, Johari-venster,...



Jobclub: oriëntatie 📁 🧠

In een veilige omgeving richting arbeidsmarkt!

Deze module is een oriënterende eerste stap op weg (terug) naar de arbeidsmarkt. We werken rond zelfkennis: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik?

Enkel voor wie al minstens 1 cyclus heeft doorlopen.



Koken

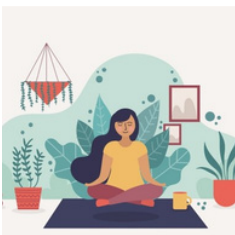
Kook je graag of wil je graag leren koken? Wil je leren omgaan met geld, planning en gezondheid? Heb je zin om te werken aan teamwork? Dan is deze module ideaal voor jou!

Elke week maken we een 2-gangenmenu klaar (hoofdgerecht en voorgerecht of dessert). We focussen op eenvoudige en budgetvriendelijke maaltijden. Er wordt wekelijks een bijdrage van 5 euro gevraagd.



Mijn kind en ik

In deze module komen volgende thema's aan bod: uitdagingen van het opvoeden, ontwikkeling van je kind, impact van een kind op je relatie,... We gaan in dialoog over hoe het is om de ouderrol op te nemen als je te maken krijgt met een psychische kwetsbaarheid. We delen tips in groep en ondersteunen elkaar in onze ouderrol.



Ontspanning

We focussen ons op gewaarwording en ontspanning van lichaam en geest. Je maakt kennis met verschillende methodieken: visualisatie-oefeningen, bodyscan, aandacht bij de zintuigen, wandelmeditatie, progressieve relaxatie,...



Pieker cursus

In deze module gaan we piekeren aanpakken door:

- aan de slag te gaan met de 3 G's: gedachten, gevoelens en gedrag,
- te werken met specifieke opdrachten die je kan leren toepassen om beter met het piekeren om te gaan.



Positieve blik op jezelf

Centraal in deze module staat zelfbeeld en de invloed die dit heeft op onze infoverwerking. We gaan aan de slag met de manier waarop jij kijkt naar jezelf – we streven naar het opbouwen van een gezond en realistisch zelfbeeld. In groep en met huiswerkopdrachten gaan we oefenen op het leren met een positieve blik naar jezelf te kijken, gedrag te stellen dat past bij een gezond zelfbeeld en een negatieve stem over jezelf een halt toe te roepen.

Enkel voor wie al minstens 1 cyclus heeft doorlopen.



Project

Werk mee aan een project gericht op het kenbaar maken van PARCOER, doorbreken van stigma's en participatie binnen onze werking. Ontdek het talent in jezelf en zet in op het ontwikkelen van je organisatorische en praktische vaardigheden: leid een vergadering, geef een presentatie, breng ideeën aan, maak een verslag, werk een creatief concept uit (wenskaarten, soep, een boekje, wandeling,...)



Sociale relaties

Je wil graag reflecteren over jouw contact met anderen, over de sociale relaties die je hebt en of je daar tevreden over bent? Dan is de module sociale relaties een goede keuze. In deze module worden er handvatten aangereikt om bestaande relaties te verdiepen, actief te luisteren, je manier van communiceren, je rol in een groep te ontdekken,...



Spontane creaties

In deze module leer je je spontane en gevoelsmatige 'IK' kennen en leer je afstappen van je rationele 'IK'. We doen dit met creatieve materialen en op een speelse manier. De focus ligt op het creatieve proces, op het niet-resultaatgerichte: je kan niets fout doen! Elke sessie heeft een kleine omkadering of thema.



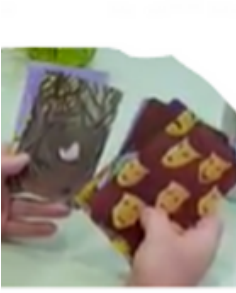
Vrije Tijd

Misschien is het invullen van je vrije tijd geen evidentie of ontbreekt het je aan inspiratie? We gaan in eerste instantie stilstaan bij de verwachtingen omtrent je vrije tijd en je huidige tijdsbesteding. Daarna ondernemen we vrijetijdsactiviteiten in groep, gebaseerd op jullie voorstellen en/of uitwerking. We houden het budgetvriendelijk, maar betalende activiteiten zijn mogelijk.



Wandelclub

"De benen zijn de wielen van de creativiteit" zei Einstein ooit. Elke week voorzien we in deze module een portie beweging en ook: informele contacten, versterken van het groepsgevoel, contact met de natuur,... We houden rekening met ieders fysieke mogelijkheden en ook met de verplaatsingsmogelijkheden.



Weekendevaluatie 🏠 🧠 🕒 👤

In deze module staan we even stil bij het verloop van jouw voorbije weekend: welke leuke momenten zijn er geweest? Hoe heb je de minder leuke momenten beleefd en hoe kan je hier in de toekomst beter mee omgaan? We doen dit aan de hand van enkele creatieve methodieken: pictionary, ganzenbord, Dixit-kaarten, een brief schrijven aan jezelf,...



Werk & doe 📁

In een veilige omgeving werken we aan arbeidsattitudes en maken we kennis met verschillende werkomgevingen en sectoren.

Enkel voor wie al minstens 1 cyclus heeft doorlopen.



Woonvaardigheden 🏠

Heb je vragen omtrent de structuur en planning van je huishouden? Dan is deze module iets voor jou! We werken aan het planmatig aanpakken van alle activiteiten die je graag in een week wil doen. Ook delen we tips en tricks met elkaar omtrent huishouden (poetstips, recepten, enzovoorts).



Zentangle 🧠 🕒

Zentangle is een mix van mindfulness en tekenen. Het is een creatieve techniek die je uitnodigt om op een ontspannende en niet-resultaatgerichte wijze patronen te tekenen. Deze techniek is zeer toegankelijk voor iedereen, je hebt geen talent nodig om iets moois te creëren! Stap voor stap leer je de techniek in een bubbel van aroma en zachte muziek.



5G 🧠

In groep bespreken we situaties uit jouw dagelijks leven aan de hand van de 5G's: gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolgen. Je leert het 5G-schema gebruiken om eigen situaties te analyseren en inzicht te krijgen in jouw patronen van denken en doen. Daarnaast zoeken we samen naar meer helpende/realistische gedachten en naar meer helpend gedrag.