

# Ontdek je kwaliteiten

Uw persoonlijke folder

---

## Inhoudsopgave

**Inleiding**

**Voor wie?**

**Doelen**

**Programma-inhoud en werkwijze**

**Groepsgrootte**

**Hoe vaak**

**Behandelduur**

**De cursus**



**Zuyderland** is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



# Inleiding

Lang niet alle vrouwen hebben een goed gevoel van eigenwaarde. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in onzekerheid, niet tevreden zijn met hoe en wie je bent, of jezelf wegcijferen. Als je psychische problemen hebt is het niet eenvoudig om je gevoel van eigenwaarde te behouden. Andersom is een slecht gevoel van eigenwaarde ook niet goed voor het psychisch welbevinden.

## Voor wie?

U kunt aan de cursus deelnemen als u vrouw bent, ouder bent dan 18 jaar en zich herkent in een of meer van de onderstaande omschrijvingen:

- u voelt zich minder waard dan anderen
- u kijkt erg op tegen anderen
- u heeft vaak het gevoel tekort te schieten
- u twijfelt vaak over uzelf, de keuzes die u maakt
- u heeft geen eigen mening of durft niet goed voor uw mening uit te komen
- u voelt zich vaak machteloos
- u bent ontevreden over uw uiterlijk, uw kennis of uw handelen
- u heeft vaak last van schuldgevoelens en/of schaamtegevoelens

## Doelen

Ontdek je kwaliteiten' is een cursus die u kan helpen bij het uzelf de moeite waard vinden. De rode draad van iedere bijeenkomst is het vergroten van uw gevoel van eigenwaarde en het voorzichtig oefenen met het aangeven van grenzen.

## Programma-inhoud en werkwijze

In deze cursus gaan we aan de slag met:

- herkenning en erkenning vinden bij elkaar
- het ontdekken van uw positieve eigenschappen en kwaliteiten
- leren even goed voor uzelf te zorgen als voor anderen
- leerervaringen opdoen door middel van oefeningen en opdrachten

Tijdens de cursus maakt u deel uit van een groep vrouwen, die steeds dezelfde samenstelling heeft.

Het programma is telkens opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- iedere deelnemster vertelt iets goeds, nieuws of positiefs
- bespreking van de huiswerkopdracht van afgelopen week
- introductie van het onderwerp van de bijeenkomst
- uitwerken van het onderwerp op diverse manieren, zoals uitleg, discussie, spel of een creatieve opdracht
- formuleren van een nieuwe huiswerk-opdracht

De onderwerpen zijn van tevoren vastgesteld en worden op een afwisselende manier bij u geïntroduceerd. Wensen of vragen over te behandelen onderwerpen zijn altijd welkom.



Enkele voorbeelden van de onderwerpen die aan bod komen zijn: zorgzaamheid, eigen kwaliteiten, opkomen voor je mening.

## Groepsgrootte

Maximaal 12 personen

## Hoe vaak

1 keer per week

## Behandelduur

De cursus bestaat uit 18 bijeenkomsten van 2 uur.

## De cursus

### **Kennismaking**

Voor de cursus begint wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijgt u nadere informatie en kunt u uw vragen stellen. Zo wordt het voor u en voor de begeleider duidelijk of de cursus voor u geschikt is. Na afloop van het gesprek wordt gezamenlijk besloten of u aan de cursus gaat deelnemen.

### **Waar en wanneer**

Bij voldoende deelname start de cursus 2 keer per jaar, doorgaans in februari en september. De cursus vindt plaats bij Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1 Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

### **Informatie en aanmelding**

Bent u geïnteresseerd in deze cursus, neem dan contact op met uw behandelaar. Deze kan u aanmelden bij een van de begeleiders.

