

Inleiding

Als gemeente tracht u structureel zorg te dragen voor de psychische gezondheid van uw inwoners. Op lokaal niveau kan er immers een grote waaier van activiteiten gebeuren die preventief zijn op vlak van psychische stoornissen en ondersteunend voor de mentale fitheid. Socio-culturele activiteiten, een goed woon- en zorgbeleid, aandacht voor werkgelegenheid, integrale kind- en jeugdzorg, opvoedingsondersteuning, zijn maar enkele van de vele voorbeelden die kunnen aangehaald worden.

Mensen kunnen ook zelf veel doen om hun eigen geestelijke gezondheid te behouden of te verbeteren. De 'tien stappen naar mentale fitheid' van de campagne 'Fit in je Hoofd' lenen zich daar perfect toe. Zelf meer controle verwerven over de eigen (geestelijke) gezondheid is een zeer belangrijk preventief gegeven.

In het kader van de campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' slaan de Logo's en een aantal vormingsinstellingen de handen in elkaar om dit mee mogelijk te maken. Het doel van deze samenwerking is om de 'tien stappen naar mentale fitheid' tot dichtbij de mensen te brengen. Ze tastbaar en uitvoerbaar te maken.

Met deze brochure willen we een bijkomend aanbod creëren voor lokale besturen en verenigingen, dat aansluit bij de vele inspanningen die nu al gebeuren.

Per stap¹ vindt u een aanbod, bestaande uit lezingen, workshop en cursussen. De praktische afspraken staan achteraan in deze folder beschreven.

¹ In de huidige versie van de Fit in je Hoofd Academie zijn 9 van de 10 stappen tot mentale fitheid opgenomen. De stap 'beweeg' wordt hier niet verder behandeld, aangezien het meer evident en vanzelfsprekend is om rond deze stap een activiteit te bedenken en te organiseren.

ALGEMEEN FIT IN JE HOOFD



Haal het beste uit jezelf en je relaties

Het verschil tussen het presteren en succes van twee personen ligt vaak in hun emotionele intelligente vaardigheden. Hieronder vallen zelfbewust zijn, zelfbeheersing, geestdrift, doorzettingsvermogen en het vermogen jezelf en anderen te begrijpen en te motiveren. Emotioneel intelligente mensen hebben gemakkelijk vrienden, voelen zich gelukkiger, bereiken meer en hebben het gevoel vat te hebben op hun leven. Het positieve nieuws is dat je je leven lang aan je emotionele intelligentie kan werken en zo je eigen succes kan bepalen, het is nooit te laat om er iets aan te doen. In deze workshop wordt uitgelegd hoe emotionele intelligentie ervoor kan zorgen dat je "Fit in je Hoofd" bent.



€ 300 inclusief BTW, verplaatsingskosten en materiaal



2 uur



10 tot 50 deelnemers



Durf te leven

Voor meer succes en geluk in je privé en professioneel leven!

In dit persoonlijk begeleidingstraject begeleiden en motiveren we de deelnemers om alle 10 stappen van "Fit in je hoofd" ook werkelijk in hun leven toe te passen met duurzame en blijvende resultaten. Dit traject van 10 sessies verspreidt over 10 weken is een totale, integrale aanpak waarbij de hoekstenen van emotionele intelligentie aan bod komen in volgende noodzakelijke volgorde : Zelfbewustzijn, Zelfbeheersing, Zelfmotivatie, Empathie en Inspirerend leiderschap. Gaandeweg in het traject krijgt men inzicht in zichzelf (sterktes, zwaktes, stresssignalen, patronen die zich herhalen,...) en eigen relaties (begrip tonen, motiveren, constructief communiceren, conflicten vermijden, echt luisteren...), weet men wat er moet veranderen en worden manieren aangereikt om ook effectief te veranderen.

Tijdens het traject ontdekt men persoonlijke doelen in het leven en aan de hand van een persoonlijk statuut dat wordt opgebouwd naar sessie 10 is elkeen bewust van wat hij/zij nog wil doen, zijn en hebben in dit leven en op welke wijze. Ook de stappen op korte termijn en lange termijn worden hiervoor duidelijk zodat men vol energie de toekomst tegemoet kan gaan! Weten wordt omgezet in doen en blijven doen!



€ 3000 inclusief BTW, verplaatsingskosten en materiaal



10 x 3,5 uur (35 uur)



15 tot 20 deelnemers

In 10 stappen fit in je hoofd, goed in je vel

We gaan samen op zoek hoe de 10 stappen jou kunnen inspireren tot een gezond en gelukkig leven. Welke stap spreekt je het meest aan? Hoe kan je ermee aan de slag? In deze workshop worden de 10 stappen concreet gemaakt zodat je ze kan integreren in je leven. Dialoog tussen de deelnemers is het vertrekpunt om te komen tot actie. De trainer prikkelt en zet de deelnemers aan tot denken en doen.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Goed-gevoel-stoel

Met de Goed-gevoel-stoel leren mensen in armoede via drie praatsessies op een toegankelijke en leuke manier hoe ze een goed gevoel langer kunnen vasthouden en hun draagkracht kunnen versterken. Deze methodiek is specifiek uitgewerkt om met mensen in armoede, in groep te werken aan hun geestelijke gezondheid. Het doel van de methodiek is werken aan het goed gevoel van de mensen, door het goed gevoel een stevige stoel te geven!

De Goed-gevoel-stoel is een mooi versierde stoel met poten in vier verschillende kleuren en staat symbool voor vier stevige poten. De Goed-gevoel-stoel is een uitgewerkt pakket waarmee begeleiders van kansengroepen zelf aan de slag kunnen. Om de groep goed te begeleiden kunnen begeleiders ook gratis training volgen. Of een beroep doen op externe begeleiders. De kostprijs hiervan is afhankelijk van de aanvrager.

Meer informatie over deze methodiek is te vinden op www.fitinjehoofd.be/goedgevoelstoel.aspx



€ max. 375 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 x 2,5 uur



Tot 12 deelnemers

Doelgroep Maatschappelijk kwetsbare mensen



PROBEER EENS IETS NIEUWS UIT

Lezing

Een weg om meer jezelf te worden

Je bent rijker dan je denkt



Het persoonlijk groeiproces. Wat is dat eigenlijk? Hoe gaat het in z'n werk? Getuigenissen uit het leven gegrepen. Heeft het zin om aan persoonlijke groei te werken? Kan het bijdragen tot een evenwichtiger en voller leven? Welk effect kan het hebben op mijn relatieleven, op mijn werksituatie? Hoe kan het mij helpen mijn juiste 'plaats' te vinden in dit leven? Hoe kan ik zelf in mijn persoonlijk groeiproces tussenkomen? De methode van introspectie van PRH, een methode voor het werken aan persoonlijke groei.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Een gezonde geest in een gezonde woning



Zo binnen, zo buiten, leerde ons reeds de oude Hermes. Je kleren zijn je tweede huid, je woning is je derde huid, je huis weerspiegelt als het ware wie je bent. Verandering brengen aan je woonst (de buitenkant) kan daarom ook je innerlijke transformatie sterk bevorderen en ondersteunen. We werken met de specifieke intuïtief/energetische invalshoek eigen aan vzw Timotheus.



€ 125 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Workshop

Creatief? Nee...? JA!



In ieder van ons schuilt een creatief mannetje. Is het niet in de vingers dan is het in het hoofd. In deze workshop ervaren we de kracht van gewoonte en het genoeg om deze te doorbreken. Creatief denken brengt je tot verrassende oplossingen en frisse ideeën. Creatief denken verlegt grenzen en verrijkt je leven.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 24 deelnemers

Dromen en daden



Tussen dromen en daden liggen de dagelijkse besommingen. Je droomt, af en toe of niet meer? Waar droomde je als kind van? Wat vind je echt belangrijk in het leven? Waar wil je voor gaan? Waar krijg je energie van? In deze workshop gaan we dit in beeld brengen. Daarna gaan we uitzoeken wat kan helpen om iets te doen met je dromen; om te komen tot realistische plannen.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Hoe via je “intuïtie” je leven een nieuwe wending geven



In deze tijden van crisis voelen vele mensen zich bang. Ze hebben angst voor hun toekomst, hun veiligheid en om hun levensstandaard te verliezen. Deze houding stopt automatisch ons creatief proces. Keuzes moeten maken, antwoorden geven op zogenaamd onoplosbare problemen creëert een emotionele draaikolk, waardoor men de juiste beslissingen blokkeert.

Binnen deze workshop maken we duidelijk hoe je kan loskomen van deze te gevoelsmatige raadgever of net van te overdreven berekende stappen. Intuïtie is een soort van dieper, neutraal 'weten'. Het is een moment-energie die plots ontstaat en analyse of redenering overstijgt. Intuïtie verbindt zich met je kernkracht, waardoor men zijn beperkende persoonlijkheid overstijgt. Leren luisteren naar onze intuïtie is een eerste stap naar bewustwording, naar verandering, naar geluk.



€ 405 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



9 uur - te spreiden over 3 dagdelen



Maximum 25 deelnemers

Cursus

Kom uit de verf

Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen



Je laat je aantrekken door kleuren en vormen. Door te tekenen en te schilderen kan je jezelf intuïtief uitdrukken. Je vertrekt vanuit het gevoel van leven dat in jezelf aanwezig is. Zo kan je op een zachte manier leren opkomen voor wie jij bent, in je kern. Het helpt je om volop naar buiten te komen en in relatie te staan met anderen.

Dit is een cursus met creatieve middelen.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers



REKEN OP VRIENDEN

Workshop

Mijn dagelijkse ontmoetingen anders beleven *Authentiek contact leren leggen*



Ervaar ook jij heel wat ontmoetingen als moeilijk of niet helemaal 'echt'? Beelden over jezelf, beelden over de ander, zenuwen, onzekerheid, te hoge verwachtingen, ... : het zijn mogelijke stoorzenders die je hinderen in je dagelijkse contacten en die echt ontmoeten in de weg staan. Deze workshop biedt je een aanzet tot anders en authentieker contact leggen.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Organiseer eens iets ...



Zin in een buurtfeest?

Een fietstocht in je dorp organiseren?

Een straatbarbecue op touw zetten?

Heb je zin om een activiteit te organiseren, maar weet je niet goed hoe eraan beginnen?

Dan is deze workshop echt iets voor jou. Samen bekijken we hoe je een activiteit in elkaar steekt. Waar moet je rekening mee houden? Wie vraag je om hulp? Hoe maak je een projectplan? Stap voor stap plan je je activiteit.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 24 deelnemers

Cursus

Bouwen aan vriendschap

Een vriend zijn voor jezelf en anderen



Contacten zijn belangrijk in ons leven. Het ligt in onze natuur om relaties te willen aangaan met anderen. Op een 'gezonde' manier relatie uitbouwen betekent onder andere dat we ons niet aan anderen gaan vastklampen en er helemaal afhankelijk van zijn. En toch betekent het dat we ons engageren in de relatie. Bouwen aan vriendschap is ook bouwen aan de relatie met jezelf. Pas als je je eigen vriend kunt zijn, ben je in staat om in alle vrijheid met de ander contact te maken. In deze cursus leer je hoe je dit alles stap voor stap kunt realiseren.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers



DURF HULP TE VRAGEN

Workshop



Ik moet het allemaal zelf kunnen... of toch niet?

Hulp vragen is niet altijd evident. Vaak denken we dat we het allemaal zelf moeten kunnen oplossen. Toch zit het in onze natuur om ons te laten helpen. In deze workshop maak je kennis met een aantal hindernissen die maken dat je geen hulp vraagt. Je krijgt ook al een paar inzichten in hoe je het anders kunt aanpakken.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Heeeeeelp?!



Soms wordt het allemaal eventjes te veel. Maar wat doe je dan? Waar, wanneer en hoe vraag ik hulp? In deze workshop gaan we na wat maakt dat je (geen) hulp vraagt, zoeken we uit hoe je best je hulpvraag stelt en waar je terecht kan met je vragen.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Cursus

Ik mag hulp vragen!

Hulp leren vragen en ontvangen



We leven vaak met de overtuiging dat we alles zelf moeten kunnen. Dingen zelf doen, zelf kunnen, alleen dragen, zelf weten en oplossen Toch is het logisch en natuurlijk dat we voor dingen hulp vragen.

De cursus helpt je bewust te worden dat je het niet allemaal alleen moet kunnen. Je kijkt naar wat je tegenhoudt om hulp te vragen. Je ontdekt je hindernissen om hulp te aanvaarden als je ze krijgt aangeboden. Je leert concrete stappen zetten in hulp vragen.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers

