

Workshop Introductie Positieve Gezondheid

Ontdek wat Positieve Gezondheid is en wat het voor jou kan betekenen

Wat houdt Positieve Gezondheid nou eigenlijk precies in? Wat zijn de fundamenten van dit gedachtegoed? Hoe geef ik hier betekenis aan in de praktijk? Wat is belangrijk voor mij en heb ik hierin verandere wensen? Welke stappen kan ik hierin zetten en hoe kan ik het zelf toepassen? Allemaal erg logische vragen die je wellicht hebt als je hoort over Positieve Gezondheid. Met deze vragen ga je samen met andere deelnemers aan de slag tijdens deze workshop. Bij deze ben je dan ook van harte welkom om deel te nemen!

Wat kan je van deze workshop verwachten?

In deze workshop leer je in een notendop de basisprincipes en oorsprong van Positieve Gezondheid. Door zelf aan de slag te gaan en te ervaren hoe het Spinnenweb van Positieve Gezondheid werkt, maak je kennis met deze brede blik op gezondheid en ervaar je de kracht van het goede gesprek en andere soorten vragen. Er is ruimte voor interactie en uitwisseling tussen deelnemers over de ervaringen en toepassingsmogelijkheden van Positieve Gezondheid.

In de 2^e workshop Positieve Gezondheid gaan we nog verder aan de slag met het gesprek over Positieve Gezondheid en verkennen we ervaringen en mogelijkheden in hoe dit in de praktijk toegepast wordt. Hoe kan jijzelf een bijdrage leveren aan je eigen én de (Positieve) gezondheid van je naasten?

Praktische informatie:

Datum: 18 febr en 4 mrt 2025

Tijd: 19:00 uur-21.30 uur

Locatie: ntb omgeving Middelburg

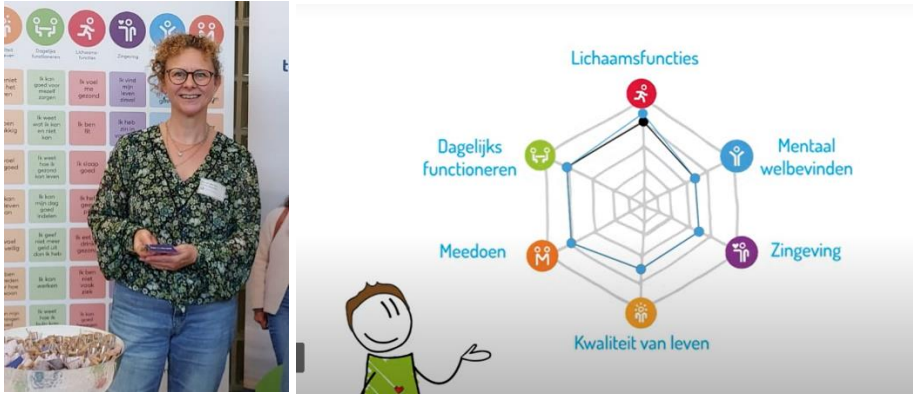
Aanmelden: MAIL aan : info@denkmeezorgzeeland.nl

Aantal deelnemers: maximaal 12

Kosten: Deze workshop kunnen we **kosteloos** aanbieden vanuit Positief Gezond Zeeland en Denk mee zorg Zeeland aan de deelnemers van het burgerberaad (2023) en de klankbordgroep inwonerakkoord.

Bent u geen onderdeel daarvan, maar heeft u wel interesse in deze workshops? Mail ons; dan kijken we samen naar de mogelijkheden voor uw deelname.

Begeleider/trainer: Ilya van den Bos was de afgelopen 2 jaar kwartiermaker Positieve Gezondheid in Zeeland voor de Zeeuwse Zorg Coalitie. Zij begeleidt al langer met veel plezier workshops over persoonlijke ontwikkeling en groei en neemt je in deze workshop graag mee in de wereld van Positieve Gezondheid.



Ilja: "Mijn motto is: Je hoeft niet de hele trap te zien om de eerste stap erop te zetten!"

Over Positieve Gezondheid

Gezondheid gaat over veel meer dan hoe je lichaam functioneert. Gezond zijn is namelijk geen synoniem voor 'niet ziek zijn'. Bij Positieve Gezondheid ligt de focus op hoe je veerkrachtig kan leven en hier zelf de regie in neemt. Het richt zich op de algehele kwaliteit van het leven en het vermogen van individuen om met de bijbehorende uitdagingen om te gaan. Het vertrekpunt binnen dit gedachtegoed is dat de focus ligt op wat wél goed gaat, in plaats van vooral te kijken naar wat niet goed gaat of niet meer kan. Dit is een belangrijke ontwikkeling in het denken over gezondheid.



Positief Gezond
Zeeland

