

Aanmeldformulier training 'Goed voor jezelf zorgen'

Naam:

Datum:

Handtekening:

Wij vragen u onderstaande vragen te beantwoorden en één of twee leerwensen te benoemen die u tijdens deze training (beter) wilt leren (toepassen). Uw leerwensen kunt u aangeven door het beantwoorden van onderstaande vragen of door het invullen van de leerwensenlijst op de achterzijde van dit formulier. De leerwensenlijst kan een hulpmiddel zijn bij het invullen.

1. Ik meld me aan (aankruisen wat van toepassing is, meerdere opties kunnen op u van toepassing zijn)

- Vanuit mijn eigen wens en op eigen initiatief
- Ik ontvang zorg van MET ggz
- Ik heb een leef- zorg plan en ontvang een WMO arrangement van de gemeente
- Anders namelijk:

2. Wat is op u van toepassing? Licht uw antwoord toe.

1. Ik wil mijn kennis/vaardigheden vergroten en verbeteren op het gebied van *goed voor mezelf zorgen* omdat:
2. Mijn sterke kanten op het gebied van *goed voor mezelf zorgen* zijn (geef een toelichting):
3. a: Ik heb moeite met:

b: Beschrijf een voorbeeld van de situatie waarmee u moeite hebt:
4. Wat ik graag (beter) zou willen kunnen na afloop van de training is:

Aanmeldformulier training ‘Goed voor jezelf zorgen’

5 Kruis minimaal 1 en maximaal 3, voor u belangrijke leervensen aan.	In welke mate bent u hiertoe in staat?		
	goed	matig	niet
lichamelijke verzorging & gezonde leefstijl			
Ik weet wat de omgeving verwacht m.b.t. een verzorgd uiterlijk en kan dit benoemen.			
Ik bezit vaardigheden om te voldoen aan verwachtingen van de omgeving m.b.t. uiterlijke verzorging.			
Ik ken mogelijke hindernissen m.b.t. het realiseren van de uiterlijke verzorging.			
Ik heb in kaart gebracht/ zicht op eigen leefgewoonten t.a.v. eten, roken, drinken, beweging, ontspanning, medicatie, drugs.			
Ik ken mogelijke consequenties van mijn eigen leefstijl en heb in kaart gebracht wat veranderwensen zijn.			
Ik heb zicht op hoe leefgewoonten te veranderen, heb hindernissen in kaart gebracht en een plan van aanpak gemaakt.			
Ik onderneem acties om leefgewoonten te veranderen.			
Ik houd leefgewoonteverandering vol met tevredenheid.			
Ik vraag steun om verandering van leefgewoonten in te zetten en vol te houden.			
psychische gezondheid & gezonde leefgewoonten			
Ik kan problemen oplossen.			
Ik kan onderkennen wanneer er sprake is van een mogelijke probleemsituatie.			
Ik heb kennis van verschillende mogelijkheden om problemen op te lossen.			
Ik voer probleemoplossingen uit, met gewenste resultaten op de korte/ langer termijn.			
Ik weet van mezelf (en heb in beeld gebracht) wat voor mij ontspannend werkt.			
Ik voer zelfstandig activiteiten uit die naar tevredenheid bijdragen aan eigen ontspanning.			
helpende gedachten			
Ik weet wanneer ik last heb van niet helpende gedachten (piekeren).			
Ik kan een onderscheid maken tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gevolgen.			
Ik kan niet helpende gedachten (h)erkennen.			
Ik kan helpende gedachten zelf formuleren.			
voor ontspanning zorgen			
Ik weet van mezelf (en heb in beeld gebracht) wat voor mij ontspannend werkt.			
Ik voer zelfstandig activiteiten uit die naar tevredenheid bijdragen aan eigen ontspanning.			
stress verminderen			
Ik kan eigen stress(toename) (h)erkennen.			
Ik kan eigen stress(toename) stoppen/ verminderen.			
boosheid (beter) hanteren			
Ik kan toename van eigen boosheid (h)erkennen.			
Ik kan toename van eigen boosheid stoppen/verminderen.			
alcohol – drugs- - gamen			
Ik weet en heb in beeld gebracht wat eigen gebruik/gedrag hierin is en overzie consequenties.			
Ik hanteer eigen gebruik verantwoord naar eigen en omgevingstevredenheid.			
Ik los problemen op m.b.t. (weigering) gebruik en indien nodig schakel ik hierbij tijdig hulp in.			
angst hanteren			
Ik kan mijn eigen angsten (h)erkennen en kan deze benoemen, duiden.			
Ik kan mijn eigen angsten reduceren en/of hulp vragen.			
zelfvertrouwen hebben			
Ik ken mijn eigen sterke punten, kwaliteiten en krachten.			
Ik kan zelfvertrouwen tonen in houding en gesprekken.			
Eigen andere wensen, vul deze in op de voorzijde van dit formulier			