Aanmeldformulier training 'Vrije tijd'

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 onderstaande vragen te beantwoorden of door het invullen van de leerwensenlijst op de achterzijde dit formulier. De leerwensen lijst kan een hulpmiddel zijn bij het invullen.

1. Ik meld me aan (aankruisen wat van toepassing is, meerdere opties kunnen voor 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 voor u van toepassing? Licht u antwoord toe.

1. Ik mijn kennis/vaardigheden wil verbeteren om mijn vrijetijdsbesteding te verbeteren/ uitbreiden, omdat:

2. Mijn sterke kanten m.b.t. mijn vrije tijd invullen zijn (geef een toelichting):

3. a: Ik heb moeite met:

   b: Beschrijf een voorbeeld van de situatie waarmee u moeite heeft

4. Wat ik graag (beter) zou willen kunnen na afloop van de training is:

met ggz

Aanmeldformulier training 'Vrije tijd'

5 Kruis minimaal 1 en maximaal 3, voor u belangrijke leerwensen aan.	In welke mate bent u hiertoe in staat?		
In relatie tot de keuze en uitvoering van de activiteit	**goed**	**matig**	**niet**
Ik heb me goed georiënteerd op verschillende mogelijkheden m.b.t. vrije tijd invulling.			
Ik heb al veel verschillende soorten van vrijetijdsmogelijkheden bezocht.			
Ik heb mijn wensen helder gekregen en in beeld gebracht m.b.t. vrije tijd invulling.			
Ik heb een beoordeling gemaakt welke vrijetijdbesteding het beste bij mij past.			
Ik heb een keuze gemaakt m.b.t. vrijetijdinvulling die mij past.			
Ik heb onderzocht wat nodig is voor de invulling van mijn gekozen vrijetijdactiviteit(en).			
Ik beschik over benodigde middelen voor de activiteit(en) die ik wil doen.			
Ik heb een activiteit gekozen die voldoet aan mijn wensen en die past binnen mijn mogelijkheden.			
Ik weet of en wat ik nog aan vaardigheden wil/moet leren m.b.t. de vrijetijdsinvulling.			
Ik weet wat ik nodig heb aan hulpmiddelen m.b.t. een vrijetijdsactiviteit.			
Ik heb de mogelijkheid in mijn omgeving om persoonlijk belangrijke vaardigheden te oefenen.			
Ik weet wat het mij moeilijk maakt (welke hindernissen er voor mij zijn) om een vrijetijd activiteit te ondernemen.			
Ik heb een aantal oplossingen bedacht om die hindernissen te verkleinen.			
De door mij bedachte oplossingen om hindernissen weg te nemen, werken ook goed.			
Ik heb genoeg gelegenheid om mensen te ontmoeten en/of samen activiteiten mee te ondernemen.			
Ik ga als ik dat wil gemakkelijk nieuwe vrijetijdsactiviteiten aan.			
Ik motiveer mezelf om te beginnen aan een vrijetijdsactiviteit en het lukt me om ermee te starten.			
Ik motiveer mezelf om te blijven deelnemen aan activiteiten en dat lukt me ook goed.			
Ik beoordeel van tijd tot tijd, of de eerder door mij gekozen vrijetijdsbesteding nog past bij mijn wensen.			
Ik beëindig een vrijetijdsbesteding die niet meer bij mij past.			
anders namelijk:			
In relatie tot ik en de ander			
Ik toon met regelmaat interesse in de ander waarmee ik de vrijetijdsbesteding onderneem.			
Ik kom op een goede wijze op voor mezelf in een groep, zonder dat dit anderen benadeelt.			
Ik maak naar eigen tevredenheid en volgens de groep, compromissen bij beslissingen m.b.t. de activiteit/ omgang.			
Ik voeg me naar de belangrijkste gangbare groepsomgang/groepsafspraken als ik deelneem aan de activiteit.			
Ik weet wat ik wel en niet kan vertellen in de groep en weet wat gepast is voor mezelf en anderen.			
Ik kan mijn beperkingen en kwaliteiten benoemen in relatie tot de vrije tijd , waardoor anderen rekening met mij kunnen houden en ik optimaal mezelf kan zijn.			
Ik los veelvoorkomende problemen m.b.t. de vrijetijdsinvulling naar tevredenheid op.			
Ik vraag als dat nodig is hulp, om activiteiten te kunnen uitzoeken, starten en/of vol te houden.			
Ik heb voldoende goede hulpbronnen m.b.t. het invullen/uitvoeren van de activiteit.			
Mijn energieverbruik is naar wens, als ik een activiteit doe.			
Mijn vrijetijdsbesteding past bij mij en/of draagt bij aan de door mij gewenste energiebalans.			
Ik ga contacten aan en onderhoud contact met een ander; kan een praatje maken over algemene thema's.			
Ik bedank een ander regelmatig m.b.t. de activiteit/omgang.			
Ik zorg ervoor dat de ander zich prettig voelt bij mij, ik heet een ander welkom en maak complimenten.			
Ik zorg ervoor dat ik me prettig voel bij anderen, zo nodig benoem ik mijn frustraties die ik heb m.b.t. de vrije tijd, ik doe dit gepast naar groepsgenoten.			
Ik kan feedback geven over inhoud, keuze van de vrijetijdsactiviteit.			
Ik kan feedback geven in relatie tot de gewenste omgang met anderen.			
Eigen andere wensen, vul deze in op de voorzijde van dit formulier			