

OVERZICHT TRAININGEN IRISZORG

- > Gezonde leefstijl
- > Werknemersvaardigheden
- > Sociale Netwerk
- > Internet en sociale media
- > Wonen in de wijk
- > Duurzaamheid
- > Psychologisch kapitaal
- > 18 en dan
- > Financiën

In deze folder lees je meer over het trainingsaanbod van IrisZorg. Dit kan helpen om een goede keuze te maken. Om erachter te komen welke training voor jou zinvol is om te volgen, vul je ook de AVVB vragenlijst in. Hiermee ontdek je welke vaardigheden je al wel bezit en welke vaardigheden nog wat beter ontwikkeld mogen worden. Deze trainingen kunnen je daarbij helpen.

Namens IrisZorg wensen we je veel leerplezier!



Gezonde leefstijl

LEEFSTIJL

Het is voor iedereen belangrijk om gezond te zijn. De keuzes die je maakt kunnen goed of slecht zijn voor je gezondheid. Deze keuzes bij elkaar noemen we leefstijl. Je bepaalt zelf je leefstijl.

Wil je meer gezonde keuzes leren maken en een gezonde leefstijl hebben, dan is deze training wat voor jou! Je krijgt inzicht in je leefstijl en wat je kan doen om deze (nog) beter en vooral gezonder te maken.

PERSOONLIJKE VERZORGING

Voor jezelf zorgen, je lijf, je uiterlijk en hygiëne kan best lastig zijn, vooral als je dit nooit hebt geleerd of misschien een tijdje niet hebt gedaan.

Deze training helpt jou om beter voor jezelf te zorgen zodat je je fit en fijn voelt.

Aan het einde van de training heb je geleerd wat je allemaal kan doen om er fris en verzorgd uit te zien!

OPRUIMEN EN SCHOONMAKEN

Deze training helpt jou om je kamer of huis schoon en opgeruimd te houden. Want schoonmaken en opruimen gaat niet vanzelf.

Aan het eind van de training heb je geleerd hoe je het beste kan schoonmaken, opruimen en je spullen kunt ordenen. Want je weet wat ze zeggen: een opgeruimd huis helpt bij een opgeruimde geest.

STOPPEN MET ROKEN

Als je eenmaal rookt is het best lastig om te stoppen. Deze training stoppen met roken kan je daarbij helpen. De training geeft je informatie, tips en hulpmiddelen om te stoppen met roken.

We doen dat door je uitleg te geven over gezondheid en ook besteden we aandacht aan verleidingen en de voor- en nadelen van stoppen met roken.

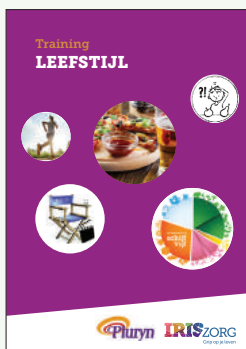
Aan het eind van deze training ben je gestopt met roken en heb je geleerd hoe je dit kan volhouden.

HOE PRESENTEER IK MIJZELF

"Jezelf presenteren" klinkt misschien best zwaar maar dat is het niet. Je doet het al, wanneer je voor het eerst iemand tegenkomt en je jezelf voorstelt.

Deze training leert je hoe je over komt en hoe je jezelf kan presenteren.

Aan het einde van de training weet je wat jouw persoonlijke talenten zijn en kun je jezelf presenteren op een manier die bij je past. Dit kan helpen om makkelijker en beter contact te leggen met anderen.





Werknemersvaardigheden

SOLLICITEREN

Wil je graag aan het werk maar heb je niet tot nauwelijks ervaring met solliciteren? Deze training helpt je hierbij. Je krijgt uitleg over verschillende manieren van solliciteren, hoe je een CV maakt en hoe je je kunt voorbereiden op een sollicitatie gesprek.





Sociale Netwerk

JE NETWERK: DE MENSEN OM JE HEEN

Vriendschappen en familie zijn belangrijk in ieders leven. Met behulp van deze training leer je wat voor jou belangrijk is in het contact met de mensen om je heen en breng je je netwerk in kaart. Hierdoor krijg je meer zicht op wat voor jou belangrijke contacten en zijn, hoe je netwerk er nu uitziet en wat je eventueel wilt verbeteren.

VRIENDSCHAP OF VERKERING

Vriendschap en verkering komen niet vanzelf. Het is belangrijk om na te denken over wat je hierin wilt en hoe je dit kunt bereiken. Met deze training leer je bewuste keuzes te maken hoe je met anderen om wilt gaan, ook op lichamelijk vlak en op het gebied van seks en intimiteit.

VRIENDEN MAKEN EN BLIJVEN

Vriendschap, het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend maar dat is het niet. Vriendschappen brengen veel plezier en steun. Vriendschappen geven je het gevoel dat je niet alleen bent. Maar soms kunnen vriendschappen ook ingewikkeld zijn. Want wat is een goede vriend en hoe onderhoud je vriendschappen? Dat heeft alles te maken met verwachtingen die je hebt. In deze training krijg je zicht op dingen die je belangrijk vindt en verwachtingen die je van vrienden hebt. Dit zorgt er voor dat je beter in staat bent om vrienden te zoeken die bij jou passen en om deze vriendschappen te onderhouden.

Training
**JOUW NETWERK,
DE MENSEN OM
MIJ HEEN**

Pluryn IRISZORG
Grip op je leven

Training
**VRIENDSCHAP OF
VERKERING**

Pluryn IRISZORG
Grip op je leven

Training
**VRIENDEN MAKEN,
VRIENDEN BLIJVEN**

Pluryn IRISZORG
Grip op je leven



Internet en sociale media

INTERNET

Deze training is voor de echte internet beginners. Met duidelijke uitleg en in kleine stappen leer je hoe internet werkt, welke mogelijkheden er zijn en hoe je deze kunt gebruiken.

E-MAIL

Internet- en e-mailgebruik zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Binnen deze training leer je hoe je een e-mailadres aanmaakt, hoe e-mailen werkt en welke handige mogelijkheden er allemaal zijn.

Als je een echte beginner bent in de internet wereld is het aan te raden om te starten met de training Internet.

BERICHTEN EN SOCIALE MEDIA

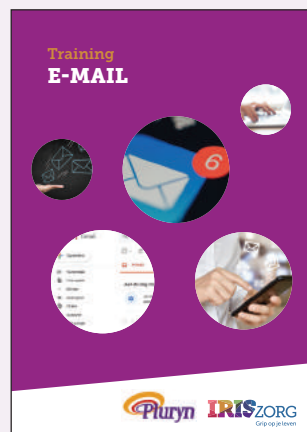
Veel contacten ontstaan en lopen via sociale media. In deze training leer je welke type berichten je allemaal kunt verzenden via sociale media en hoe je ervoor kunt zorgen dat jouw bericht ook zo overkomt als het bedoeld is. In deze training besteden we ook aandacht aan de risico's die contact via sociale media met zich meebrengt en leer je deze te voorkomen.

VRIENDEN EN SOCIALE MEDIA

Een mooie aanvulling op de vorige training, berichten en sociale media.

Met de training Vrienden en sociale media leer je hoe je een profiel maakt op sociale media dat bij je past.

Ook ga je bezig met de manier waarop je vriendschappen kunt onderhouden op sociale media en de nadelen en voordelen die dit kan hebben.





Wonen in de wijk

VERHUISBOEK

Met behulp van deze training bereid je je voor op een verhuizing. De training besteedt aandacht aan de praktische zaken en ook aan de emotionele zaken die komen kijken bij een verhuizing.

Sommige onderwerpen of oefeningen liggen misschien voor de hand maar het is zinvol om alles goed na te lopen en te overdenken zodat jouw verhuizing een succes wordt!

VERHUISPLANNING

Er komt veel kijken bij verhuizen. Met behulp van deze training inclusief checklist waar allerlei acties op staan kun je je verhuisplannen goed in gang zetten en organiseren.

EHBO IN EN OM HET HUIS

Binnen deze handige training leer je basale vaardigheden hoe om te gaan met lichte verwondingen en brand in je woning. Zo sta je nooit voor verrassingen en woon je veilig.

EEN GOEDE BUUR

Prettig wonen doe je samen. Hierbij is een goede relatie met je buren erg belangrijk. Met behulp van deze training denk je na over zaken die misschien vanzelfsprekend lijken maar dit niet zijn. Want wat is een goede buur en hoe kun je een prettige relatie opbouwen met je buren? Deze training kan je hierbij helpen.





Duurzaamheid

ENERGIE EN WATER

Goed zorgen voor de natuur, het klimaat en je portemonnee. Met behulp van deze training leer je wat duurzaam wonen is en hoe je zuinig om kunt gaan met energie en water. Dat is goed voor het milieu en scheelt in je woonkosten.

AFVAL EN VOEDING

Binnen deze training leer je hoe je op een goede manier met je afval en voedsel om kunt gaan. Net als bij de training Energie en water is er bij deze training ook aandacht voor het duurzaam omgaan met je afval en voedsel. Interessant en goed voor het milieu.





Psychologisch kapitaal

TRAINING GOED IN JE VEL, OMGAAN MET SPANNINGEN

Voel jij je vaak gespannen en gebeuren er dan dingen die je niet wil? Wil je hier meer grip op leren krijgen? Dan is dit een goede training voor jou!

In deze training gaan we in op het thema spanning, wat is dat nu precies, wat gebeurt er in je lijf en in je hoofd? Dan gaan we aan de hand van het 5G schema (gebeurtenis- gedachten-gevoel-gedrag-gevolg) uitzoeken hoe het komt dat je in een bepaalde gebeurtenis gespannen raakt en wat dat met je doet. Als je je daarmee bewuster bent van de situaties waarin je gespannen wordt, kun je ook leren wat je ermee kan doen. Zodat het nu een keer anders loopt dan je gewend bent!

TRAINING EIGEN KRACHT

Voel jij je wel eens onzeker over jezelf en wil jij wel wat sterker in je schoenen komen te staan?

In deze training leer je waar jouw eigen kracht zit en hoe je JOUW kracht meer naar buiten kan brengen. Het gaat over jouw goede eigenschappen en positieve kanten, over hoe je meer zelfvertrouwen krijgt en gaat geloven in jezelf. Je leert hoe je je negatieve gedachten kan omzetten in positieve gedachten en hoe je meer tevreden kan zijn. Je oefent met nee zeggen en je grenzen aangeven. Allemaal met als doel dat jij jouw eigen kracht gaat ontdekken!

TRAINING KIEZEN EN BESLISSEN

Vind jij het soms ook moeilijk om tot goeie keuzes te komen om de juiste beslissingen te nemen?

Doe je dit zonder na te denken en ben je achteraf ontevreden over wat je gekozen hebt? Of denk je er zo lang over na dat je geen keuze kan maken? In deze training leer je meer over keuzes maken en beslissingen nemen en leer je aan de hand van een handig stappenplan hoe je nu precies keuzes kan maken. Dit stappenplan helpt daar echt bij!



18+

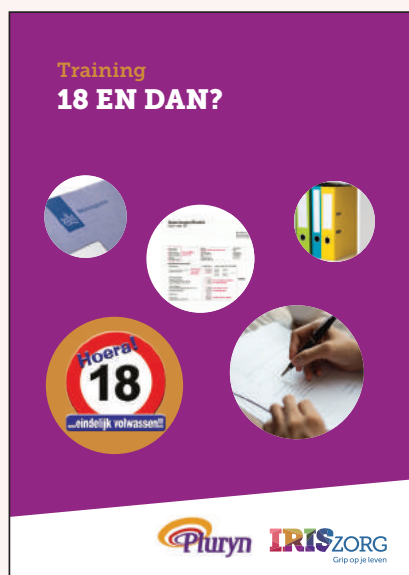
18 en dan

18 EN DAN

Hoera, binnenkort word je 18 of misschien ben je het al. Er verandert een hoop als je 18 bent. Je mag ineens van alles, maar er zijn ook een aantal dingen die je moet regelen.

Met deze training word je stap voor stap uitgelegd wat er allemaal bij komt kijken.

Aan het einde van de training weet je wat je rechten zijn en je plichten zodat je de stap naar volwassenheid goed maakt.





Financiën

FINANCIËN

Met behulp van deze training leer je je eigen financiën op een goede manier beheren. Je leert hoe je een eigen budgetplan maakt, welke inkomsten en uitgaven je hebt en hoe je kunt sparen. Een zinvolle training omdat veel mensen in de problemen komen doordat ze onhandig met geld omgaan. Deze training geeft je inzicht en vaardigheden hoe je dat kunt voorkomen.

