

Enik Recovery College

Programma Voorjaar 2020

Enik wordt 100% door stap voor stap

Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rond herstel van psychische ontwrichting. Uniek aan Enik is dat het voor 100% wordt gerund door peers. Dat betekent dat binnen Enik iedereen gelijksoortige ervaringen deelt. Ook jij bent welkom om kennis te maken of aan je herstel te werken door een workshop, training of een Retreat te volgen!



Enik Recovery College
locatie **Hoograven**
Vaartscherijstraat 51
3523 TB Utrecht
(030) 289 12 04



Enik Recovery College
locatie **Overvecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht
(030) 307 22 78

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

Meer informatie, updates en aanmelding:

www.enikrecoverycollege.nl/programma



Ontmoeting & Inspiratie

Om de sfeer te proeven, kennis te maken en je te oriënteren op de mogelijkheden.

JJenIK

Maak kennis met Enik, andere peers en vind je eigen weg naar herstel. Ruimte om uit te wisselen, te informeren en te ontmoeten.

Overvecht elke maandag, 11.00–12.30

Hoograven elke woensdag, 13.00–16.00 + rondleiding 13.30

Overvecht elke donderdag, 11.00–12.30

Hoograven elke vrijdag, 13.00–16.00

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en oriënteer je op de mogelijkheden voor herstel door educatie, zelfhulp en trainingen.

Hoograven dinsdag 14 jan, 10.00–12.00

Overvecht dinsdag 4 feb, 13.30–15.30

Hoograven dinsdag 25 feb, 10.00–12.00

Hoograven donderdag 9 apr, 10.00–12.00

Hoograven dinsdag 19 mei, 10.00–12.00

Enik Inspiratie-collectief **nieuw**

Doe mee met diverse kennismakings-activiteiten en laat je inspireren door de kracht van peer support.

Hoograven dinsdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 4 feb

Overvecht donderdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 6 feb

Voorlichting Enik Retreats

Een Retreat is een leerzame midweek met peers; mensen met soortgelijke ervaringen als jij. Ontdek welke Retreat bij je past.

Hoograven donderdag 30 jan, 13.00–14.30

Hoograven donderdag 12 mrt, 13.00–14.30

Hoograven dinsdag 14 apr, 10.30–12.00

Hoograven donderdag 14 mei, 10.30–12.00

Avondwandeling door de buurt **nieuw**

Vind rust en ontspanning door samen te wandelen aan de hand van een inspirerend thema.

Overvecht 4 dinsdagen, 20.30–22.00

vanaf 7 jan, 4 feb, 3 mrt, 31 mrt, 28 apr, 26 mei, 23 jun

Walk en talk

Gezond wandelend in de frisse buitenlucht bespreken we samen de issues die ons zoal bezighouden of belemmeren.

Hoograven 8 dinsdagen, 13.30–15.00, vanaf 14 jan

Hoograven 8 woensdagen, 10.45–12.15, vanaf 1 apr

Bewust Wandelen

Ga mee op pad en gebruik je zintuigen voor aandacht voor alles om je heen. Lopen helpt je stress-niveau te verlagen.

Overvecht donderdag elke 4 weken, 13.30–15.30

op 30 jan, 27 feb, 26 mrt, 23 apr, 28 mei, 18 jun, 16 jul

Beginnend Wandelen

Ga mee op pad met een vraag of thema dat je bezig houdt. Naast gezonde beweging staan we stil om te verdiepen, op zoek naar een ander perspectief.

Overvecht donderdag elke 4 weken, 13.30–15.30

op 13 feb, 12 mrt, 9 apr, 7 mei, 4 jun

Discussieavond Psychiatrie & Filosofie – door Mad Pride

Groepsdialoog over filosofische en sociaal-maatschappelijke stellingen. Er is veel ruimte voor mensen die zich anders voelen dan de norm. Een filosoof verzorgt de inleiding.

Hoograven maandag elke 4 weken, 19.00–21.00

op 27 jan, 24 feb, 23 mrt, 20 apr, 18 mei, 15 jun, 13 jul

Vertel-herstel-lunch

Het vertellen van een ervaringsverhaal maakt je sterk. Maar ook het luisteren en het delen van ervaringen kan heel waardevol zijn. Meedoen is gratis en voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Hoograven dinsdag 4 feb, 12.30–13.30

Hoograven dinsdag 7 apr, 12.30–13.30

Hoograven dinsdag 2 jun, 12.30–13.30

Tuinieren **nieuw**

Leven met de seizoenen in tuin Careyn. Tuinieren en tegelijk bezig zijn met dromen en ambities in het dagelijks leven.

Overvecht elke dinsdag, 13.30–16.30, vanaf 10 mrt, voorbereiding op 18 feb en 3 mrt, 13.30–16.00

Week van de Psychiatrie

Sluit met ons aan bij de landelijke Week van de Psychiatrie, met dit jaar als thema: Betekenisvol Meedoen.

Overvecht woensdag 25 en donderdag 26 mrt, 9.30–12.30

Roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten van het varen en een goed gesprek.

Hoograven 6 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 1 apr

Hoograven 6 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 20 mei

De Bubbel **nieuw**

In de gezamenlijke bubbel is er volop ruimte om ervaringen te delen.

Overvecht donderdag 16 apr, 10.30

Workshops

Korte trainingen of introducties, meestal één dagdeel

Refresh your WRAP

Houd je WRAP levendig! We gaan dieper in op de onderdelen van je WRAP en de kernbegrippen. Ook kun je je WRAP verfraaien.

Hoograven maandag 20 jan, 13.00–16.00

Hoograven maandag 16 mrt, 13.00–16.00

Hoograven maandag 18 mei, 13.00–16.00

Hoograven maandag 6 jul, 13.00–16.00

Introductie Van hoofd naar HART **nieuw**

Hoe kun je weer leren verwonderen? Intens genieten van kleine en wezenlijke dingen!

Hoograven donderdag 23 jan, 13.00–16.30

Schrijfworkshop Verwelkomen **nieuw**

Wat betekent verwelkomen voor jou? We gaan loskloppen, maken een woordgedicht, lezen 'De Herberg' van Rumi en gaan schrijven.

Hoograven vrijdag 7 feb, 10.00–12.00

Schrijfworkshop Verzoenen

Is jouw wens om te verzoenen? Met een ander, met jezelf, met wat is, met wat is geweest? We starten met een meditatie en gaan schrijven.

Hoograven vrijdag 6 mrt, 10.00–12.00

Grip op gespreksvoering

Voor houvast en meer zelfvertrouwen in gesprekken – privé of zakelijk.

Hoograven woensdag 12 feb, 13.30–16.00

Hoograven woensdag 20 mei, 13.30–16.00

Mijn inspiratieboek

Heb jij een boek met een bijzondere betekenis voor jouw herstel? Kom inspirerende verhalen delen.

Overvecht dinsdag 7 apr, 19.00–21.00

Overvecht dinsdag 12 mei, 19.00–21.00

Workshopreeks Mag het een beetje milder zijn?

We zijn al vaak zo streng, laten we het eens omdraaien: we gaan onze kwaliteiten in het zonnetje zetten en ons meer focussen op het positieve! Kies je favoriete workshop of volg ze alle drie:

Mildheid I: Focus op het positieve

Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.

Hoograven donderdag 28 mei, 9.30–12.30

Overvecht donderdag 10 jun, 13.30–16.30

Mildheid II: Geef jezelf een compliment

Schrijf een ode aan jezelf en strooi met complimenten.

Hoograven donderdag 4 jun, 9.30–12.30

Overvecht donderdag 17 jun, 13.30–16.30

Mildheid III: Verklaar jezelf de liefde

Werp een liefdevolle blik op jezelf en voel de ulinders fladderen.

Hoograven donderdag 11 jun, 9.30–12.30

Overvecht donderdag 24 jun, 13.30–16.30



Trainingen & Werkgroepen

Werkgroepen met wekelijkse bijeenkomsten, voor een aantal maanden.

• Kracht hervinden

WRAP-training

Wat heb jij elke dag nodig om je goed te voelen, wat brengt jou uit balans en wat kun je dan het beste (niet) doen? Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.

Hoograven 8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 8 jan

Hoograven 8 donderdagen, 12.30–15.00, vanaf 20 feb

Hoograven 8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 18 mrt

Overvecht 8 woensdagen, 13.00–15.30, vanaf 8 apr

Betere Tijden

Training aan de hand van het herstelwerkboek van Craig Lewis, een eigenzinnige 'survivor' uit de VS. Een prikkelende no-nonsense aanpak om je leven na ontwrichting weer op de rit te krijgen.

Hoograven 9 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 21 jan

Herstellen doe je Zelf

Ontdek je eigen kracht en mogelijkheden via peer support, psycho-educatie en zelfmanagement. Zet op eigen wijze en in eigen tempo jouw stappen op de weg naar herstel.

Hoograven 12 woensdagen, 13.30–15.30, vanaf 15 apr

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn over je psychische kwetsbaarheid. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Overvecht 4 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 6 apr

TopDog training – door Herstel op Poten

Ervaar hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je 'ik'. Krijg meer grip op je leven en word handiger in contact met mensen.

Hoograven elke dinsdag, tussen 9.00–13.00, op afspraak

Self-confidence [English-spoken] **nieuw**

Join this peer support group to unravel your struggle with self-confidence. We share experiences and discuss underlying topics.

Overvecht 6 Mondays, 19.00–21.00, starting Jan 6

In je kracht komen

Ervaar je kracht en durf opnieuw op jezelf te vertrouwen. Over keuzes maken, grenzen leren kennen en verantwoordelijkheid dragen.

Hoograven 7 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 17 jan

Jij mag er zijn

Een training over het thema 'eigenwaarde'. Samen verkennen we beelden uit het verleden en maken nieuwe voor de toekomst.

Overvecht 4 donderdagen, 13.00–15.30, vanaf 6 feb

Meer zelfwaardering

Staat jouw zelfbeeld je in de weg om jouw pad te vinden en te volgen? Ben je klaar om eigen keuzes te maken en je sterker te gaan voelen?

Overvecht 8 maandagen, 14.00–16.30, vanaf 16 mrt

De moed om te zijn

Verzamel samen de moed om overeind te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting. Aan de slag met moed voor oprechtheid, kwetsbaarheid, goede zelfzorg, verdraagzaamheid en verzoening.

Hoograven 6 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 19 mrt

De kracht van hoop **nieuw**

Ontdek hoe jij hoop kunt gebruiken als sleutel om de deur naar jouw herstel te openen.

Hoograven 6 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 14 apr

Van hoofd naar HART **nieuw**

Hoe kun je weer leren verwonderen? Intens genieten van kleine en wezenlijke dingen!

Hoograven 6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 16 apr

Pilot Bouwen aan herstel **nieuw**

Maak met (Yucel) blokken inzichtelijk wat jouw herstel kan helpen.

Hoograven 8 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 12 mei

Opkomen voor jezelf

Maak contact met wat je wilt en nodig hebt. Oefen samen hoe je in lastige situaties voet bij stuk kunt houden.

Overvecht 6 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 25 mei

Bouwen aan intimiteit **nieuw**

Intimiteit kan fijn en vertrouwd, maar ook kwetsbaar en onzeker voelen. Ontdek wat intimiteit voor jouw herstel kan betekenen.

Hoograven 7 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 28 mei

Meer zin in je leven **nieuw**

Hervind je herstellend en zingevend vermogen. Maak ruimte voor nieuwe zin(geving) in je buitenwereld en binnenwereld.

Hoograven 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 28 mei

Lessen in geluk

In deze training leer je wat je zelf en wat je samen kunt doen om je gelukkiger te voelen. Zo kom je in 7 stappen dichtbij geluk.

Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 5 juni

• Omgaan met

Herstelwerkgroep Algemeen

Actief aan de slag met je eigen herstelproces. Door ervaringen te delen en uit te wisselen steun je jezelf en elkaar. In de groep geef je betekenis aan je verhaal en vind je praktische steun.

Hoograven donderdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 2 jan

Overvecht dinsdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 14 jan

Hoograven donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 9 jan

Overvecht donderdag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 16 jan

Herstelwerkgroep ADHD & ADD

Heb je ook last van concentratieproblemen, vergeetachtigheid of moeite met plannen? Dit zijn herkenbare situaties voor deelnemers van deze werkgroep; Samen gaan we daar mee aan de slag.
Hoograven donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 2 jan

Omgaan met Eten

Met elkaar durf je te delen, verleg je grenzen en overwin je schaamte. Iedereen heeft zijn eigen verhaal over herstel van je relatie met eten.
Hoograven elke maandag, 19.00–21.30, vanaf 6 jan

Herstelwerkgroep Verslaving

In deze veilige, respectvolle leeromgeving voor herstel van verslaving komen wij samen tot nieuwe en gezonde strategieën om te leven zonder te moeten gebruiken.
Hoograven dinsdag elke even week, 14.30–16.30, vanaf 7 jan

Omgaan met (zelf)stigma

Voel jij je wel eens minderwaardig? Of heb je weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid? Over (zelf)stigma, self-fulfilling prophecy, zelfverwijt en kwaliteiten.
Hoograven 6 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 9 jan

Werkgroep Hooggevoeligheid / HSP

Prikkels die je op weg kunnen helpen. Tijdens deze bijeenkomsten delen wij inzichten met elkaar en onderzoeken wij onze gevoeligheid.
Hoograven 7 vrijdagen, elke 2 weken, 10.00–12.30, vanaf 10 jan
Hoograven 7 vrijdagen, elke 2 weken, 10.00–12.30, vanaf 24 apr

Kinderwens nieuw

Gaat het krijgen van kinderen niet vanzelf en in zit je in een medisch traject? Leer samen steun te vinden en om te gaan met vragen en onzekerheden.
Hoograven 12 dinsdagen, elke 2 weken, 19.00–21.00, vanaf 14 jan

Omgaan met autisme

In deze herstelwerkgroep voor mensen met autisme praat je over hoe je met autisme een gelukkig leven kan leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.
Overuecht woensdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 15 jan

Een moeilijke start (KOPP/KVO) nieuw

Herstelwerkgroep voor mensen die als kind in een omgeving zaten met ongezonde dynamiek, mishandeling of verslaving.
Hoograven 13 woensdagen, elke oneven week, 13.00–16.00, vanaf 29 jan

Werkgroep Rouw & verlies

Verlies, scheiding, ziekte of het overlijden van een dierbare betekent vaak ingrijpende confrontatie en veranderingen. In deze werkgroep wisselen we ervaringen uit en zoeken we naar onze krachtbronnen.
Overuecht 4 donderdagen elke laatste van de maand, 13.00–15.00, vanaf 30 jan

Supportgroep huiselijk geweld nieuw – Maatje achter de voordeur

Een verleden met geweldservaringen kan een hardnekkig trauma achterlaten. Deze groep biedt een klankbord voor verwerking.
Hoograven 10 donderdagen, elke 2 weken, 10.00–12.00, vanaf 20 feb

Jongere zijn in deze tijd nieuw

Hoe houdt jij je staande in een maatschappij die veel van je vraagt?
Hoograven 8 dinsdagen, 19.00–21.00, vanaf 3 mrt
Overuecht 8 woensdagen, 19.00–21.00, vanaf 8 mrt

Moeders met depressies

Doorbreek het taboe rond de roze wolk tijdens en na je zwangerschap. Geef je identiteit als moeder en als mens opnieuw vorm.
Hoograven 4 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 5 mrt

Doorbreek de familiecyclus nieuw

In families met een ongezonde dynamiek worden patronen vaak doorgegeven. Leer ze herkennen en opnieuw vorm geven.
Hoograven 6 woensdagen, elke 2 weken, 10.00–12.30, vanaf 18 mrt

Omgaan met stemmen horen

Samen wisselen we ervaringen uit over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen. Om inzicht te krijgen en van elkaar te leren zelf betekenis te geven.
Hoograven 10 donderdagen, 13.00–16.00, vanaf 2 apr

Maak schaamte bespreekbaar nieuw

Schaamte tast je eigenwaarde aan en kan soms ongemerkt voor een isolement zorgen. Beurijd je daarvan door schaamte te herkennen en te bespreken.
Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 17 apr



• Creatief / Actief / Aandachtig

Kintsugi en Wabi Sabi

Aan de slag met dingen die stuk zijn en onze emotionele wonden. Kintsugi is de kunst van het lijmen van gebroken aardewerk met goud. Wabi Sabi is het ontdekken van schoonheid in wat vergankelijk is.
Overuecht 14 woensdagen, 13.30–16.30, vanaf 29 jan

Rainbow for your soul atelier

Geef creatief vorm aan wat er van binnen leeft, aan de hand van opdrachten geïnspireerd op een regenboog. Laat je verrassen door wat zich uit jouw handen ontvouwt.
Hoograven 8 dinsdagen, 13.30–16.00, vanaf 11 feb

Ben ik in beeld?

Breng je eigen verhaal via fotografie tot leven, want foto's kunnen spreken waar je geen woorden voor (nodig) hebt.
Hoograven 7 dinsdagen, 14.00- 16.30, vanaf 12 mei

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.
Overuecht 7 vrijdagen, 10.00–12.00, vanaf 14 feb
Overuecht 10 vrijdagen, 10.00–12.00, vanaf 3 apr

Schrijven en presenteren van je eigen verhaal

Wat is jouw wending van veerkracht? In deze training bieden we structuur om jouw eigen verhaal uit te werken en nodigen we je uit om je verhaal te presenteren.
Overuecht 4 donderdagen, 9.30–12.30, vanaf 23 jan

Schrijven vanuit ‘de Herberg’ nieuw

Wat gebeurt er als je dat wat er speelt de ruimte geeft en verwelkomt wat er is? We gaan schrijvend en mediterend op ontdekking, geïnspireerd door het gedicht 'De Herberg' van Rumi (1207–1273).
Hoograven 8 vrijdagen, 10.00–12.00, vanaf 8 mei

Delend lezen

Shared Reading gaat om samen lezen, om het opgaan in het verhaal en in wat de hoofdpersonen meemaken. Dit geeft ruimte voor ontmoeting en inspiratie.
Hoograven elke donderdag, 14.00- 16.00, vanaf 9 jan

Rap je herstel

Denk na over veerkracht, geef er woorden aan en zet die om in een raptekst. Het presenteren van zo'n rap kan je herstel een boost geven!
Overuecht 8 woensdagen, 14.00–16.00, vanaf 8 jan
Overuecht 8 woensdagen, 9.30–11.30, vanaf 8 apr

Zingend verder

Wil je ontdekken wat zingen voor jou kan betekenen? Wil je zang- en ademtechnieken leren om te zingen? Kom dan krachtig en vrolijk met ons meezingen (ervaring is niet nodig).
Overuecht 4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 4 mrt
Overuecht 4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 3 jun

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken. Deel je verhaal aan de hand van muziek(video's).
Overuecht 5 vrijdagen, 13.00–15.00, vanaf 1 mei

Theater – Stut & ik - i.s.m. Stut theater

Ga met ons de vloer op en spelenderwijs aan de slag met een inspirerend thema. Theaterervaring is niet nodig; je aanwezigheid en enthousiasme is genoeg!
Overuecht 10 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 4 mrt

Theater – Groep Speer

Niet zomaar een theatergroep, een creatieve speelvijver! Bij Groep Speer ga je de uitdaging met elkaar en jezelf aan!
Hoograven elke dinsdag, 14.00–17.00, vanaf 7 jan

Theater – Groep Totem

Toneel, een plek waar ieder zijn of haar ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je door je bezig te houden met improvisatietheater.
Hoograven elke vrijdag, 10.30- 12.30, vanaf 10 jan

Filosofische tocht naar jezelf

Samen met peers praktisch filosoferen over je zelfbeeld en levensvragen. Denk na over jezelf en anderen, vind nieuwe inzichten en leer meer naar je hart luisteren.
Hoograven 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 16 jan

CRAZYWISE

We laten ons inspireren door de documentaire CRAZYWISE en verbinden de verhalen met onze eigen ervaringen, om ruimte te creëren voor een ander kijk.
Hoograven 7 donderdagen, 10.00-12.00, vanaf 16 jan

Werkgroep Spirit

Je wilt jezelf ontdekken en van betekenis zijn. Tijdens deze werkgroep zien wij deze zoektocht en bewustwording als een persoonlijke en spirituele ontwikkeling.
Hoograven 12 maandagen, elke even week, 13.00–15.00, vanaf 20 jan

De rode draad

Samen kijken we terug naar ons leven om daarin samenhang te ontdekken en betekenis te geven. Thema's zijn o.a.: de levensrivier, wendingen en drijfveren.
Hoograven 7 donderdagen, 14.00- 16.30, vanaf 19 mrt

Mindfulness: Samen zijn met wat is

Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het huidige moment door oefening met mindfulness-meditaties.
Hoograven 8 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 6 jan
Overuecht 8 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 9 mrt

Aandacht voor Jezelf

Ontdek de kracht van meditatie door oefeningen met mindfulness, yoga en zijsoriëntatie. Versterk via aandacht het contact met je lichaam.
Overuecht 9 vrijdagen, 10.30–11.30, vanaf 10 jan
Overuecht 9 vrijdagen, 10.30–11.30, vanaf 20 mrt
Overuecht 9 vrijdagen, 10.30–11.30, vanaf 29 mei

Samen aandachtig

Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een meditatie-groep om bij aan te sluiten? We bepalen telkens samen welke thema's en meditaties aan bod komen.
Hoograven elke vrijdag, 15.30–16.30, vanaf 3 jan

Je eigen weg in aandacht nieuw

Heb jij ervaring met mediteren en wil je je eigen weg ontwikkelen? Leer jezelf te begeleiden bij de meditatie die bij je past.
Hoograven 10 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 6 feb

In je kracht met yoga nieuw

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.
Overuecht 8 maandagen, 10.30–12.00, vanaf 2 mrt
Overuecht 8 maandagen, 10.30–12.00, vanaf 4 mei

Box2Balance – i.s.m. Box & Joy

Zelf meer de baas over de spanning in je lijf. In een Box2Balance training doe je verschillende boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.
Hoograven 5 donderdagen, 16.00-17.30, vanaf 13 feb (gemengd)
Overuecht 5 vrijdagen, 14.30-16.00, vanaf 14 feb (vrouwen)
Overuecht 5 vrijdagen, 14.30-16.00, vanaf 20 mrt (vrouwen)
Overuecht 5 vrijdagen, 14.30-16.00, vanaf 1 mei (vrouwen)

Oriëntaals buikdansen

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Zowel beginnende als meer ervaren deelnemers zijn welkom.
Hoograven 8 woensdagen, 13.00-14.30, vanaf 8 jan
Hoograven 8 woensdagen, 13.00-14.30, vanaf 4 mrt
Hoograven 8 woensdagen, 13.00-14.30, vanaf 6 mei

Enik Retreats

Full-time midweek (5-daagse) trainingen, inclusief overnachting.

Retreat WRAP: Grip op je leven

Je maakt een persoonlijk levensplan (WRAP). Hierin werk je uit wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.
Hoograven maandag t/m vrijdag 13 – 17 jan
Hoograven maandag t/m vrijdag 24 – 28 feb
Hoograven maandag t/m vrijdag 23 – 27 mrt
Hoograven maandag t/m vrijdag 20 – 24 apr
Hoograven maandag t/m vrijdag 15 – 19 jun

Retreat Zingeving: Meer zin in je leven

Via creatieve werkvormen ga je op ontdekkingstocht rond zingeving. Wat drijft jou, waarom maak je bepaalde keuzes, hoe kun je meer vanuit je hart leven?
Hoograven maandag t/m vrijdag 10 – 14 feb
Hoograven maandag t/m vrijdag 9 – 13 mrt
Hoograven maandag t/m vrijdag 6 – 10 apr
Hoograven maandag t/m vrijdag 29 jun – 3 jul

Retreat Schrijven en vertellen: Op verhaal komen

Je gaat schrijven en vertellen met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Je verrijkt en verdiept je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenteren aan elkaar.
Hoograven maandag t/m vrijdag 27 – 31 jan



Trainingen peer work

Voor wie ervaring als peer in wil zetten in zijn of haar werk (al dan niet als vrijwilliger) en zich verder wil ontwikkelen.

Enik Ideeënlab

Heb jij ideeën voor ons programma en wil je daar samen over sparren? Maak kennis met de beginselen van peer support en krijg ondersteuning bij het opzetten en uitwerken van je idee.
Hoograven elke woensdag, 13.00–16.00, vanaf 4 mrt

Pilot Training peer trainer nieuw

Over de uitgangspunten voor peer support werkgroepen. Hoe stel je je op als (co-)trainer/facilitator en zorg je voor vruchtbare en leerzame peer support?
Hoograven start in mei, datum en tijd n.n.b.

Werken met eigen ervaring

Tijdens deze oriëntatiecursus WMEE leer je om je eigen ervaringen positief in te zetten en zo je ervaringskennis uit te breiden.
Hoograven 12 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 21 jan
Overuecht 12 woensdagen, 9.30–12.30, vanaf 22 jan
Hoograven 12 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 6 mrt

Intervisie voor peer workers

Werk je als ervaringsdeskundige of peer worker? Intervisie biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren hoe je de peer support waarden toepast in je werk.
Hoograven dinsdag elke 4 weken, 10.00–12.00, op 7 jan, 4 feb, 3 mrt, 31 mrt, 28 apr, 26 mei, 23 jun en 21 jul

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

Meer informatie, updates en aanmelding:

www.enikrecoverycollege.nl/programma

Volg ons op:



• Enik wordt 100% gerund door peers 100%