

Informatie over de training (CoVa-plus) die je gaat volgen

Wat ga je doen?

Tijdens de training ga je leren hoe je anders met problemen kunt omgaan en wie jou daarbij kan helpen, zodat je een fijn leven kunt opbouwen.



Wat kan je van de training verwachten?

In de training ga je ontdekken wat je denkt, voelt en graag wilt. Ook ga je leren om nieuwe manieren te bedenken om te krijgen wat je wilt, zonder in de problemen te komen. Je leert:

- Hoe je goed voor jezelf kunt opkomen.
- Wat je graag wilt doen in je leven.
- Hoe je problemen kunt oplossen of voorkomen.
- Hoe je weer rustig wordt als je gestrest bent.
- Hoe je stapsgewijs kunt nadenken voor je iets doet waar je spijt van krijgt.

Hoe ziet de groepstraining eruit?



De groepstraining start met een individueel startgesprek. In de groepstraining zijn de bijeenkomsten twee keer per week en duren ze elke keer 1,5 uur. De individuele bijeenkomsten van de groepstraining zijn 1x per week.

Groep
1 individueel startgesprek
13 groepsbijeenkomsten
1 individueel tussengesprek
4 groepsbijeenkomsten
5 individuele bijeenkomsten
1 individueel eindgesprek
Totaal 17 weken

Hoe ziet de individuele training eruit?



Als je de training individueel volgt, dan is er elke week een bijeenkomst van 75 minuten. De training ziet er verder als volgt uit:

Individueel
1 startgesprek
8 bijeenkomsten
1 tussengesprek
9 bijeenkomsten
1 eindgesprek
Totaal 20 weken



Als je alle bijeenkomsten hebt gevolgd, krijg je een bewijs van deelname.

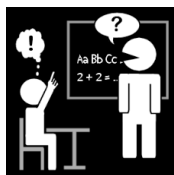
Wat verwachten wij van jou?



Je komt op tijd.



Je maakt je opdrachten.

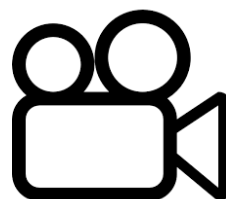


Je doet actief mee met alle bijeenkomsten.

Als je een bijeenkomst mist, moet je deze inhalen. Mis je veel bijeenkomsten, dan moet je stoppen met de training. Dit wordt gemeld bij je begeleider.

De trainers

De training wordt gegeven door professionele trainers. Om de kwaliteit van de trainingen te beoordelen, nemen de trainers zichzelf soms op met een camera. Er worden alleen opnames gemaakt van de trainers. Je komt dus niet zelf in beeld.



Privacy, de bescherming van jouw gegevens

We zullen je verschillende vragen stellen over persoonlijke gegevens, zoals je naam en adres. De gegevens en de andere informatie die wij met jou verzamelen, zijn vaak heel persoonlijk. Daarom gaan we er voorzichtig mee om. Er is een reglement waarin de bescherming van jouw gegevens is geregeld. Daarin staat precies wie de gegevens mogen gebruiken en waarvoor. Ook mag je (schriftelijk) vragen om de gegevens zelf te bekijken.

Klachten

Ook al doet iedereen nog zo zijn best, soms loopt het allemaal niet zoals het afgesproken was of zoals je het je had voorgesteld. In dat geval kun je je klacht altijd met jouw begeleider bespreken. Dan kun je samen met hem of haar naar een oplossing zoeken.



Vragen?

Stel ze dan gerust aan je begeleider.