



VRIJWILLIGERS

CURSUSKALENDER OKT. 2021



Vrijwilligerswerk, voor iedereen door iedereen

	<p>Workshop 'Help, hoe komt mijn nieuws in de krant?' op dinsdag 2 november en maandag 8 november tussen 19.15 en 21.45 uur <i>(totaal van 2 avonden)</i></p> <p>Twee ervaren journalisten van BDU Media leren de deelnemers in een relaxte sfeer hoe zij een persbericht moeten schrijven. Daarbij geven ze naast achtergrondinformatie en talloze praktische tips. De deelnemers gaan bovendien ook zelf aan de slag met teksten.</p> <p>= Aanmelden t/m 27 oktober = Meer informatie en aanmelden</p>
	<p>Lezing Het Butterfly effect van zelf-compassie op dinsdag 26 oktober 2021, van 18.45-20.15 uur</p> <p>Renate Willem doet onderzoek naar het belang van zelfcompassie bij vrijwilligers. Zij onderzoekt of zelfcompassie als persoonlijke hulpbron invloed heeft op het mentaal welbevinden van vrijwilligers. Daarnaast onderzoekt zij of een grotere mate van zelfcompassie leidt tot meer compassie naar de cliënten van de vrijwilligers: het Butterfly-effect van zelfcompassie.</p> <p>= Aanmelden kan t/m 23 oktober = Meer informatie en aanmelden</p>
	<p>Cursus Praktijkvaardigheden Eerste Hulp bij Ongevallen op donderdagen 11, 18, 25 november en 2 december; of op donderdagen 6, 13, 20 en 27 januari 2022, aanvang 19.30 uur; of op donderdagen 10, 17, 24 februari en 3 maart 2022 Telkens van 19.30 tot 21.45 uur, m.u.v. de 2^e avond die tot 22.45 u. duurt.</p> <p>In vier lesavonden leert u de belangrijkste vaardigheden van de EHBO. Tijdens de eerste avond worden bewusteloosheid en flauwte behandeld, terwijl op de tweede avond hartstilstanden, reanimeren (<i>alleen theoretische uitleg</i>) en bedienen van de AED aan bod komen. De derde avond is gewijd aan actieve, slagaderlijke en aderlijke bloedingen en doordringende wonden. De cursus wordt afgesloten met de onderwerpen brand-, snij- en bijtwenden.</p> <p>Meer informatie en aanmelden</p>

Vrijwilligerssteunpunt Gorinchem, Stadhuisplein 1, Gorinchem, vrijwilligers@gorinchem.nl



14 0183, di | wo | do | vrijd.ocht., [Vrijwilligerssteunpunt Gorinchem](#)

 <p>INTERNE COMMUNICATIE</p> <p>BEGINT MET GOED NAAR JEZELF TE LUISTEREN</p> <p><i>Loesje</i></p>	<p>Workshop Luisteren naar de stemmetjes in mijn hoofd <i>Hoe kun je de rol van innerlijke stemmen herkennen en bijstellen?</i> op dinsdag 16 november 2021, van 18.45-21.45 uur</p> <p>Voel je wel eens dat je vast zit in bepaalde patronen, in hoe je reageert op situaties? En was dit vroeger anders? Of zou je het anders willen, als je eerlijk bent..?</p> <p>In ons hoofd huizen allerlei stemmen, de een wat milder, de ander wat kritischer. De een wat meer op de voorgrond, de ander klein en bescheiden. Tijdens deze workshop leren we onze stemmen kennen en geven ze een stem. We leren luisteren naar wat ze ons te vertellen hebben.</p> <p>= Aanmelden mogelijk t/m 1 november = Meer informatie en aanmelden</p>
	<p>Cursus Sociale Hygiëne Op maandag 29 november 2021, van 09.00 – 17.10 uur (examen op zelfde dag)</p> <p>In één dag word je voorbereid op het officiële examen Sociale Hygiëne dat aansluitend aan de training wordt afgenomen.</p> <p>Je maakt je handige methoden eigen om gasten duidelijk te maken wat in je organisatie is toegestaan en leert hoe je de veiligheid en het welzijn van jezelf, je collega's en gasten kunt garanderen.</p> <p>Statiegeld à € 100,- per aanmelding Examen ook op maandag 29 november, van 16.30 tot 17.10 u</p> <p>= Aanmelden mogelijk t/m 28 oktober = Meer informatie en aanmelden</p>
	<p>Workshop Wat gebeurt hier? <i>Inspelen op gedragsniveau</i> op maandag 24 januari 2022, van 19.30 tot 21.45 uur</p> <p>Met behulp van de Cirkel van Leary (de relatieroos) kijken we terug op gesprekken. Wat was het gedrag daar? Wat was de onderlinge relatie van de gesprekspartners? Wat gebeurde er nu precies? En... kan het ook anders?</p> <p>Na deze bijeenkomst kun je beter begrijpen wat er gebeurt in een relatie. Door dit inzicht kun je het gedrag van de ander én van jezelf beter begrijpen en kun je beter inspelen op het gedragsniveau. Zo kun je bijdragen aan verbetering van de communicatie met een ander.</p> <p>= Aanmelden mogelijk tot 1 januari = Meer informatie en aanmelden</p>
<p>Vrijwilligerssteunpunt Gorinchem, Stadhuisplein 1, Gorinchem, vrijwilligers@gorinchem.nl   14 0183, di wo do vrijd.ocht., Vrijwilligerssteunpunt Gorinchem</p>	