



## Reset & Rewild

2 maanden programma voor als je even vastloopt

### Reset

Wanneer er teveel tegelijk gebeurt, loopt het allemaal vast. Het is gewoon even teveel. Maar waar zit jouw resetknop? En wat als praten niet helpt, gedachten alleen maar gaan dwalen in je hoofd en je blijft piekeren? Tijd om naar buiten te gaan!

### Rewild

Naar buiten gaan is gezond. Het vermindert stress en er zijn minder prikkels. Door je te verdiepen in de natuur ga je jezelf beter begrijpen. De belangrijkste pijlers van buitenvaardigheden zijn ook van toepassing op moderne uitdagingen.

### De opzet

Een actief programma met 4 x dag buitentraining 4 x oefeningen die je zelf buiten kunt doen. Deze ontvang je digitaal. Zo krijg je 2 maanden lang iedere week inspiratie voor een wilde reset.

### Hoe kun je meedoen?

Je kunt meedoen vanuit jouw persoonlijke begeleidingstraject vanuit de WMO. Dit programma kost in totaal 12 individuele begeleidingsuren. Er kunnen maximaal 8 personen meedoen, met 2 begeleiders. Op de buitendagen is er ruimte voor persoonlijke begeleiding en vragen. Je hebt geen voorkennis nodig om mee te doen aan dit programma. Er wordt gezocht naar OV-vriendelijke locaties in jouw omgeving.

### Vier dagen

Iedere dag heeft een eigen thema en bestaat uit een combinatie van buitenvaardigheden, groepsgesprek, individuele reflectie en oefeningen die het bewustzijn vergroten. De dagen duren van 10.00 tot 15.00.



# Inhoud

## 1: Voorbereid naar buiten

Een aantal basisvaardigheden gelden binnen én buiten. Motivatie is bepalend. Leer slim handelen en situaties te beoordelen en te beïnvloeden. Stem af op je omgeving en wees alert op wat er bij jou speelt. Hoe zijn de omstandigheden en wat doet het weer? Wat neem je mee als je naar buiten gaat?

## 2: Mee in het ritme

Ritme is overal, de seizoenen, dag en nacht en het gedrag van dieren. We onderzoeken natuurlijke en persoonlijke ritmes. Welke ritmes herken je? Je gaat een eigen plekje creëren door het opspannen van een zeil. Wat ontdek je over jezelf?

## 3: Systemen

Alles is een schakel in een groter geheel. Door te begrijpen hoe systemen werken, kun je ook snappen hoe jouw leven als een soort systeem is opgebouwd. Je leert je bewust te zijn van alles in je omgeving. We gaan op zoek naar sporen, diersporen en onderzoeken wat we zelf achterlaten.

## 4: Doen wat werkt

Dieren doen nooit zomaar 'iets'. Ze volgen doelgericht hun instincten en doen wat werkt. Daarbij maken ze gebruik van routines. Vaste taken en plannen helpen om dingen gedaan te krijgen. Iets willen is niet gelijk aan iets hebben. Bosbessen groeien in de zomer. Wil je in de winter ook eten, dan is het handig om een plan te hebben.

## Aanmelden

Aanmelden kan online via [www.zinvolledig.nl/contact](http://www.zinvolledig.nl/contact)

Na aanmelding volgt een gesprek om te bepalen of dit programma bij jou past.