

# Cursus WRAP

WRAP staat voor **Wellness Recovery Action Plan/gereedschapskoffer voor een goed gevoel.**

De belangrijkste vraag waar de cursus zich op richt is: 'Wat heb ik nodig om me goed te voelen en wanneer kan ik dit inzetten?'

Sleutelbegrippen zijn:

- hoop
- persoonlijke verantwoordelijkheid
- eigen ontwikkeling
- opkomen voor jezelf
- steun

Locaties: Zwolle

*Deelnemers: "Ik kreeg door de WRAP het gevoel dat ik inzicht kreeg in mijn kwetsbare kant. Het is mijn houvast om op een goede manier om te gaan met mijzelf."*

Direct aanmelden of vragen? Mail naar [opgaveherstelcursussen@ribwgo.nl](mailto:opgaveherstelcursussen@ribwgo.nl)