



## Basis Positieve Gezondheid

### In het kort

Leerweg / Niveau

**Volwassenenonderwijs / Niveau  
4**

Duur

**0-0,5 jaar**

Locatie

**Utrecht  
Herculesplein 285**

Startdatum

**In overleg**

Kosten

**Op aanvraag**

## Korte kennismaking met Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een benadering van gezondheid die uitgaat van veerkracht en eigen regie. Je leert hierbij hoe je in gesprek gaat over positieve gezondheid en wat het betekent voor de zorg voor de cliënt en jezelf.

## Wat is Positieve Gezondheid?

Bij Positieve Gezondheid, zoals geformuleerd door Machteld Huber, grondlegger van het Institute for Positive Health (IPH) ligt het accent niet op ziekte maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. 'Gezondheid als het vermogen van de mens om zich aan te passen en de eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven'.

De visie van Positieve Gezondheid is uitgewerkt in 6 dimensies die een breed beeld geven van het begrip gezondheid:

1. lichaamsfuncties
2. mentaal welbevinden
3. zingeving
4. kwaliteit van leven
5. meedoen
6. dagelijks functioneren.

Deze 6 dimensies komen samen in het spinnenwebmodel.

## Inhoud cursus

De cursus bestaat uit 1 dagdeel van 3 uur waarin je de basisbeginselen leert van positieve gezondheid. Het is een korte kennismaking waarin je kennis opdoet over positieve gezondheid en leert waarop het gedachtegoed is geïnspireerd. Je gaat het spinnenwebmodel met de 6 dimensies op jezelf toepassen. Je krijgt tools om het 'andere gesprek' te voeren met een cliënt/patiënt/deelnemer/bewoner over zijn of haar positieve gezondheid.

## Locatie

Vitaliteitslab ROC Midden Nederland, Herculesplein 285 Utrecht. De training kunnen we ook incompany uitvoeren.

## Afronding

Na een succesvolle deelname krijgt de deelnemer een IPH-certificaat als bewijs van deelname van het Institute for Positive Health.

## Vervolgmogelijkheden

- Positieve Gezondheid & Zorgen voor mensen
- Positieve Gezondheid & Gespreksvoering
- Positieve Gezondheid & Implementatie in de organisatie
- Positieve Gezondheid & Werken met groepen

---

## Wil je meer informatie over deze training?

Kelsey van Bentum

**Sport & Vitaliteit**

06 81 06 76 63

[mbovoorprofessionals.sport.u@rocmn.nl](mailto:mbovoorprofessionals.sport.u@rocmn.nl)

