



Ken jezelf!

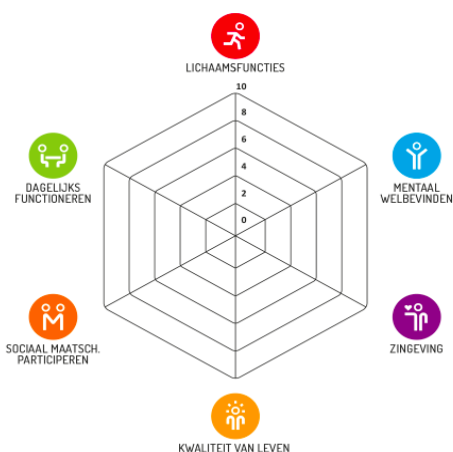
Door **Rogier Berghauer Pont**

Ronde 2 – nr. 09 THEORIESESSIE

Rogier Berghauer Pont heeft twee studies succesvol afgerond: *Fysiotherapie en Gezondheidswetenschappen (Doctoraal en master's Degree, Arbeid & Gezondheid)*. Hij is trainer en spreker bij *Institute for Positive Health (iPH)*. *iPH* is de motor achter de beweging *Positieve gezondheid* (zie hieronder). Als leerkracht coach (bij *Herstelcirkel* in de wijk) inspireert hij diabetes type 2 patiënten in het aannemen van een gezonde leefstijl.

Ken jezelf!

Machteld Huber, voormalig huisarts en onderzoeker, is de grondlegger van *Positieve Gezondheid*. In 2011 ontwikkelde zij het nieuwe concept van gezondheid. Dit concept is gericht op: de mens zelf, het bevorderen van eigen regie en veerkracht en een betekenisvol leven hebben.



In deze sessie ga je zelf als wandeltrainer aan de slag met *Positieve Gezondheid*, zodat een ieder ervaart hoe lastig het kan zijn en waar je tegenaan loopt in de praktijk, als basis voor je begeleiding van anderen.

Aan de hand van een praktische tool krijg je een brede blik naar binnen en leer je van alles over jezelf. In deze workshop gaan we aan de slag om je positieve gezondheid te beïnvloeden.

Vragen waar we in de workshop mee aan de slag gaan:

- ❖ Wat is voor jou echt belangrijk?
- ❖ Wat heb jij nodig om je goed te voelen?
- ❖ Wat is (positieve) gezondheid eigenlijk?

Website: www.rbpcconsultancy.nl