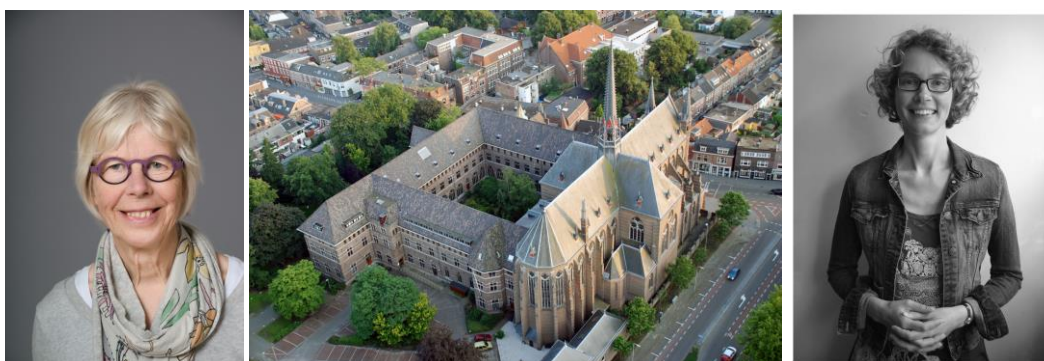


Beste leden in Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel, Flevoland, Gelderland en Utrecht,

Zin in een inspirerende middag in Zwolle?



Kom naar: “RSI - organiseer het uit je leven”

Zaterdag 24 juni 2017, 13 – 17u, Dominicanenklooster, Zwolle

De RSI-vereniging nodigt je van harte uit om informatie, inzicht en inspiratie te komen opdoen in Hanzestad Zwolle.

Kom aan dat aspect van RSI werken waar je anders niet aan toe komt! De mentale kant, je gedrag, je werkinstelling. Twee ervaringsdeskundige coaches verzorgen hier een boeiende middag over. De coaches zijn onderwijskundige Joke Huisman en arbeidspsycholoog Roosmarijn Strootman, foto linksboven en rechtsboven.

RSI voel je in je spieren. Ze kunnen niet meer wat ze konden en ze doen pijn. Daar kun je oefeningen voor doen en je kunt ze laten behandelen. Maar daarnaast is ook ander gedrag nodig. In de woorden van Henk Arwert, revalidatiearts: ‘Als je weer gaat doen wat je deed, dan krijg je de klachten die je had’.

Sleutelwoorden voor de middag zijn:

uitwisselen informatie zelfinzicht plan van aanpak.

Het wordt echt een workshop. Naast informatie over de relatie gedrag - RSI, gaan we voor onszelf onderzoeken wat in ons leven speelt. Hoe ga je om met stress? En met je grenzen? Wat doet dat met pijn? En wat kun je doen met die inzichten? Hoe leidt dat tot beter omgaan met RSI? Concreet bestaat de middag uit onderstaande vier delen, en uiteraard pauzes.

- opwarmer en kennismaking,
- oefening: ontdekken hoe je omgaat met grenzen,
- informatie over gedrag en pijn,
- plan(netje) van aanpak opstellen wat je concreet kunt veranderen (stapje)



Joke Huisman. Sinds januari 2015 gecertificeerd als ervaringsdeskundig coach voor de RSI-vereniging. Ik heb ervaring met RSI, zowel zelf als in mijn omgeving, heb een opleiding voor counselor/coach gedaan, ben co-trainer geweest aan de Psychosynthese Academie en heb lange tijd gewerkt als adviseur in het onderwijs. In mijn praktijk voor counseling/coaching begeleid ik mensen die RSI hebben. RSI als nieuw verschijnsel of als iets waar men al langere tijd mee worstelt, werkend of niet, op zoek naar iets anders of juist niet. In een aantal gesprekken kijken we naar wat RSI met je doet, naar gedragspatronen die RSI mogelijk in stand houden, naar mogelijkheden voor fysieke behandeling en eventuele concrete belemmeringen op het werk. Counseling leidt tot meer zelfinzicht en rust. Van daaruit ontstaan concrete inzichten om verder te gaan. Hetzij in het huidige werk, hetzij in ander werk. 'Gewoon' doorgaan doet RSI geen goed.

Ik ben **Roosmarijn Strootman** en ben ervaringsdeskundig coach en trainer te Amsterdam. Na mijn studie Sociale- en Organisationspsychologie aan de Universiteit Utrecht heb ik jarenlang gewerkt in de begeleiding van jongvolwassenen als studieadviseur. Daarnaast heb ik muzikale carrière-uitstapjes gemaakt met theatervoorstellingen en op het conservatorium. De afgelopen jaren heb ik mij verder ontwikkeld in de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en ben afgestudeerd als NLP-Master Coach. Alle ervaringen van de afgelopen jaren hebben er voor gezorgd dat ik een veelzijdig coach ben, die integer te werk gaat en die daarbij duidelijk het doel van de cliënt voor ogen houdt. Door het bewust maken van onbewuste processen kun je grote stappen zetten en een manier vinden om een gelukkig leven te leiden met RSI of een andere functiebeperking of chronische ziekte.



Locatie: Dominicanenklooster, Assendorperstraat 29, Zwolle. Zie ook: www.kloosterzwolle.nl

10 minuten lopen van station Zwolle, ook met een korte busrit te bereiken. Er is (beperkte) parkeerruimte aan de achterkant van het klooster: Assendorperdijk 8.

Meedoen? Je kunt je aanmelden tot 15 juni per email naar postbus@rsi-vereniging.nl. Graag bij de aanmelding het aantal personen en adresgegevens vermelden. Je ontvangt dan een week vooraf de bevestiging. Wees tijdig want vol = vol.

Graag tot ziens op 24 juni!

Namens de RSI-vereniging,
Joke Huisman, Roosmarijn Strootman, Karen Jackson (bestuurslid) en Sandra Oudshoff (voorzitter)