**Persoonlijk herstelplan (PHP)**

*Hoe neem ik regie over mijn leven?*

**Naam**:

**Datum:**

**Waarden**

**Belangrijkste/prioritair in mijn hersteltraject is een verandering op de volgende waarden uit de I.ROC:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Doelen**

1. **Persoonlijkheid/psychisch welzijn (zelfwaardering, gevoelens en gedachten, hoop vr de toekomst, zelfmanagement, ...)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Lichamelijk welzijn (lichamelijke klachten, zelfzorg, beweging, voeding...)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Werk, leren en zingeving (levensdoelen, hoop vr de toekomst,…)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Sociale zelfstandigheid (financiën, administratie, juridisch, dagelijkse vaardigheden,...)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Netwerk en Relaties (persoonlijk netwerk, sociaal netwerk, communicatie, sociale weerbaarheid, assertiviteit,…)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Huishoudelijke zelfstandigheid en wonen (dagelijkse vaardigheden, veilig en op je gemak zijn in je woning,…)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen:

1. **Vrije tijd (beweging en actief zijn, sociaal contacten, ontspanning,…)**

Sterktes:

Obstakels:

Doelen: