

**De baas zijn over je eigen leven. Dat voelt goed! WRAP helpt je om de regie over je leven (weer) op te pakken. Tijdens deze workshopreeks maak je een persoonlijk plan. Van op gang komen in de ochtend tot de zin in je leven (terug)vinden. WRAP is een groot plan, een 'levensplan', dat jij in stappen gaat samenstellen en leert toepassen in jouw eigen leven. Stap voor stap pas je acties in je dagelijks leven toe die bij jou goed werken.**

#### **Wat is WRAP?**

WRAP is een tool voor zelf-management in de vorm van een plan. Tijdens een workshopreeks maak je dit persoonlijke plan. WRAP is een instrument voor zelfonderzoek, waarin je naar boven haalt wat je allemaal al over jezelf weet, en ga je vooral ontdekken wat voor jou werkt. WRAP gaat ervan uit dat jij de expert over jezelf bent en haalt deze informatie op gestructureerde wijze naar boven. Het doel van WRAP is in kaart brengen hoe jij jou welbevinden optimaal houdt, of weer bijstelt als het niet optimaal is. De workshop reeks focust op kracht in plaats van klacht. Als deelnemers leer je ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend, motiverend en inspirerend zijn.

#### **Hoe werkt WRAP?**

Tijdens de workshopreeks nemen we de tijd om ervaringen en ideeën uit te wisselen en maken dan een eerste versie van jouw 'levensplan'. Tijdens deze workshopreeks vul je jouw 'gereedschapskoffer' met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan jouw welbevinden. Je leert jouw persoonlijke grenzen herkennen, en erkennen en kan met behulp van de WRAP ingrijpen en bijstellen waar het nodig is.

WRAP bestaat uit zes bijeenkomsten van circa 3,5 uur met maximaal 12 deelnemers. Elke groep wordt begeleid door 2 facilitators, die werkzaam zijn binnen Defensie. Dit zijn medewerkers die zelf de WRAP workshopreeks hebben gevolgd en vervolgens opgeleid zijn als facilitator. De workshopreeks wordt diverse keren per jaar op verschillende locaties gegeven.



Voor meer informatie en data kunt u terecht op de [DGI Sharepoint over WRAP](#)



Voor vragen kunt u een mail sturen naar [DGI@mindef.nl](mailto:DGI@mindef.nl)



Defensie Ondersteuningscommando  
Ministerie van Defensie

# WRAP

Wellness Recovery Action Plan Workshops

*'Zelf-management  
tool om je gevoel  
van welbevinden  
optimaal te houden  
of weer te krijgen.'*

