



Mail: advies@jeroenweekenborg.nl

Tel : 06 40913535

Aanbod train-de-trainer zelfcompassie +

Voor professionals in het sociaal domein die groepsgewijs gericht willen werken aan de veerkracht van inwoners. Met het beoogde effect: minder inzet van professionals en WMO diensten en meer participatie en weer balans in het leven / gezin.

8 trainingsdagdelen en een terugkombijeenkomst totaal 9 sessies voor minimaal 8 en max. 12 deelnemers. Planning in overleg.

Doel: Dat je na de train-de-trainer training instaat bent om gericht en methodisch kwetsbare inwoners groepsgewijs te laten werken aan een duurzame versterking van hun veerkracht.

Onderdelen van de train-de-trainer training zijn:

- Zelfcompassie. Wat het is en hoe je dat kan bevorderen?
- De wetenschappelijke onderbouwing.
- Zelfcompassie voor jezelf. Grip krijgen en zelf ervaren.
- De + betekent de Zelfcompassie groepsgewijs inzetten voor de doelgroep: De intake, de duur, intensiteit en voorwaarden, het laten ontdekken van zelfinzicht* en werken aan doelen.
- Oefenstof ook in de groep gaan toepassen, learning by doing.
- Trainerskills: omgaan met groepen versus het individu, werkvormen, hoe je mensen laat groeien, omgaan met lastige situaties, gebruik van flip-over en materialen.
- Tussendoor 'huiswerkopdrachten' om leerstof te oefenen of uit te zoeken hoe het bij jou zit.

Onderwerpen om zelfinzicht bij de doelgroep te vergroten:

- ▶ Mindfulness
- ▶ Positief denken, positieve psychologie
- ▶ Volwassen en onvolwassen gedrag
- ▶ De drama-driehoek. Loskomen van klager, slachtoffer en helper
- ▶ Omgaan met angsten
- ▶ Kennis maken met verbindend communiceren; communiceren zonder gedoe
- ▶ Drijfveren ontdekken in spelvorm.

Kosten: € 750,- per deelnemer ex-btw en ex- huur van een trainingsruimte.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar advies@jeroenweekenborg.nl onder de titel: 'Train-de-Trainer zelfcompassie+'