# Programma

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Programma** |
|  | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
| 8.15 uur | *Koffie en ontvangst* | *Koffie en ontvangst* | *Koffie en ontvangst* |
| 8.30 uur | **Sessie 1** | **Sessie 5** | **Sessie 9** |
| 10.30 uur | *Pauze* | *Pauze* | *Pauze* |
| 10.45 uur | **Sessie 2** | **Sessie 6** | **Sessie 10** |
| 12.45 uur | *lunch* | *lunch* | *lunch* |
| 13.15 uur | **Sessie 3** | **Sessie 7** | **Sessie 11** |
| 15.15 uur | *Pauze* | *Pauze* | *Pauze* |
| 15.30 uur | **Sessie 4** | **Sessie 8** | **Sessie 12** |
| 17.30 uur | *Einde 1e dag* | *Einde 2e dag* | *Einde training* |

# Dag 1

## Sessie 1

- 8.30 uur Introductie en werkafspraken.

- 8.45 uur Verwachtingen van de deelnemers.

- 9.15 uur Beperkingen van advies geven en overtuigingsstrategieën teneinde gedragsverandering te bewerkstelligen.

## Sessie 2

- 10.45 uur Motivational Interviewing: definitie van de methode, het doel en de 'spirit’.

- 12.15 uur Overzicht van onderzoeksresultaten.

## Sessie 3

- 13.15 uur ‘stages of change’ model.

- 14.00 uur Samenhang met ambivalentie en readiness to change.

- 14.45 uur Motivational Interviewing: de principes.

## Sessie 4

- 15.30 uur Motivational Interviewing: de basisvaardigheden.

# Dag 2

## Sessie 5

- 8.30 uur Weerstand: definities

- 9.30 uur Herkenning en verklaring.

## Sessie 6

- 10.45 uur Strategieën om weerstand te minimaliseren.

## Sessie 7 en 8

- 13.15 uur Het vergroten van de motivatie tot verandering.

- 14.30 uur Strategieën om zelfmotiverende uitspraken (verandertaal) te faciliteren deel 1.

- 15.30 uur Strategieën om zelfmotiverende uitspraken (verandertaal) te faciliteren deel 2.

# Dag 3

## Sessie 9

- 8.30 uur Leer wensen vanuit de groep formuleren.

- 9.00 uur Ervaringen vanuit de dagelijkse praktijk bespreken.

## Sessie 10 en 11

- 10.45 uur Herhalen van de losse programma onderdelen d.m.v. interactieve oefeningen deel 1.

- 13.15 uur Herhalen van de losse programma onderdelen d.m.v. interactieve oefeningen deel 2. Sessie 12

- 15.30 uur Gezamelijk bespreken van de verdere ontwikkeling van vaardigheden na afloop van de

 workshop.

- 16.15 uur Het opstellen van een persoonlijk ontwikkelingstraject.

- 17.00 uur Evaluatie van de workshop.