Cursus Positieve Psychologie

Vrijdag 29 september en vrijdag 10 november 2017

Doelgroep: 1e lijnspsychologen en POH GGZ-ers

Docent: de heer Ernst Bohlmeijer, hoogleraar geestelijke gezondheidszorg aan de Universiteit van Twente.

Doel:

Het leren toepassen van positief psychologische interventies in de basis-GGZ en eerstelijnsgezondheidszorg.

Locatie: Hampshirehotel te Groningen

Accreditatie: wordt aangevraagd bij NIP en LV POH-GGZ,

16 deelnemers max., minimum 12.

Deelnemerskosten:

€ 475,00 per persoon (incl. btw)

€ 400,00 persoon (exc. btw)

**Programma**

Dag 1

9.00 – 10.15 Introductie positieve psychologie en relevantie voor de geestelijke gezondheidszorg.

Er wordt ingegaan op het begrip positieve geestelijke gezondheid (welbevinden) en de relevantie voor de geestelijke gezondheidszorg. De achtergronden en conceptualisering van welbevinden worden toegelicht alsmede de relatie met psychopathologie. De belangrijkste uitgangspunten en onderbouwing van de positieve (klinische) psychologie worden besproken.

10.15 – 10.30 Pauze

10.30 – 12.00 Interventies I: positieve emoties

De deelnemers oefenen met verschillende interventies die tot doel hebben positieve emoties te versterken. Aan de orde komen verschillende ‘savoring’ oefeningen en verschillende dankbaarheidsoefeningen. De theoretische onderbouwing en de werkzame elementen worden besproken.

12.00 – 12.45 Pauze

12.45 – 14.15 Interventies II: optimisme en sterke kanten

De deelnemers oefenen met interventies gericht op het vergroten van optimisme en op het ontdekken en gebruiken van sterke kanten. Verschillende modellen van optimisme en sterke kanten worden toegelicht. De theoretische onderbouwing en de werkzame elementen worden besproken.

14.15 – 14.30 Pauze

14.30 – 15.30 Interventies III: posttraumatische groei

De deelnemers oefenen met interventies gericht op het versterken van posttraumatische groei. De theoretische onderbouwing van posttraumatische groei wordt toegelicht.

15.30 – 16.30 Toepassen bij cliënten

De deelnemers oefenen met het introduceren van positieve psychologische interventies bij cliënten. Het doel is dat zij op een geloofwaardige manier het belang en de meerwaarde van positieve interventies kunnen bespreken ten opzichte van klachtgerichte interventies.

Thuiswerk

De deelnemers krijgen twee opdrachten mee voor de volgende bijeenkomst.

1. Zij moeten een positieve psychologische oefening naar keuze introduceren bij een cliënt en deze als huiswerkopdracht meegeven aan cliënt en de ervaringen met de oefeningen nabespreken.
2. Zij moeten zelf één of meerdere vriendelijkheidsoefeningen gedurende een week toepassen en de ervaringen opmerken. Daartoe ontvangen zij enkele voorbeelden.

Dag 2

9.00 – 10.30 Interventies IV: compassie

De deelnemers oefenen met verschillende (zelf)compassie-interventies. Ze ontvangen informatie over de verschillende theoretische modellen en de werkzame mechanismen.

10.30 -10.45 Pauze

10.45 – 12.00 Interventies V: positieve relaties

De deelnemers oefenen met interventies gericht op het versterken van positieve relaties. Op basis van het huiswerk reflecteren de deelnemers op de effecten van vriendelijkheidsoefeningen op relaties en bespreken dit met elkaar. Er wordt een voorbeeld gegeven van de effecten van vriendelijkheidsoefeningen voor mensen met een sociale fobie.

12.00 – 12.45 Pauze

12.45 – 14.00 Het toepassen van positieve interventies bij mensen met psychische klachten.

De ervaringen van de deelnemers bij het introduceren en toepassen van positieve interventies worden uitgewisseld. Wat heeft wel of niet gewerkt en waarom denk je dat dit zo is.

Vervolgens bespreekt de trainer verschillende psychische stoornissen en hoe positieve interventies de behandeling van deze stoornissen kunnen versterken.

14.00 – 14.15 Pauze

14.15 – 15.15 Welbevindentherapie

De structuur en opzet van welbevindentherapie worden besproken. Dit is een samenhangende positief psychotherapeutisch behandelprotocol van 6 – 8 sessies. De deelnemers ontvangen een behandelprotocol. Er worden verschillende onderzoeken en toepassingen in Nederland besproken.

15.15 – 15.30 Pauze

15.30 – 16.30 Emailbegeleiding

De deelnemers ontvangen een korte casus van een cliënt die welbevindentherapie volgt en (gedeeltelijk) per email wordt begeleid. De deelnemers moeten een email schrijven in reactie op een email van de cliënt. De verschillende e-mails worden besproken. Wat is een goede reactie per email? De voor- en nadelen komen aan de orde.

16.30 Afsluiting