

# Inhoudsopgave

Inleiding

Informatiefolder

Intakeformat

Evaluatieformat

## **Deel 1: Besef van Kwetsbaarheid**

Les 1 Besef van kwetsbaarheid deel 1

Les 2 Besef van kwetsbaarheid deel 2 en ontspanningsoefeningen

## **Deel 2: Emotieregulatievaardigheden**

Les 3 Emotieregulatievaardigheid 1: Afstand nemen en observeren - deel 1

Les 4: Emotieregulatievaardigheid 1: Afstand nemen en observeren - deel 2

Les 5 Emotieregulatievaardigheid 2: Beschrijven – deel 1

Les 6 Emotieregulatievaardigheid 2: Beschrijven – deel 2

Les 7 Emotieregulatievaardigheid 3: Gedachten uitdagen – deel 1 - Schema's herkennen en uitdagen

Les 8 Emotieregulatievaardigheid 3: Gedachten uitdagen – deel 2 – Denkfouten

Les 9 Emotieregulatievaardigheid: 3: Gedachten uitdagen – deel 3

Les 10 Emotieregulatievaardigheid 4: Aandacht verplaatsen - deel 1

Les 11 Emotieregulatievaardigheid 4: Aandacht verplaatsen - deel 2

Les 12 Emotieregulatievaardigheid 5: Problemen aanpakken

## **Deel 3: Gedragsvaardigheden**

Les 13 Introductie Gedragsvaardigheden en Doelen stellen

Les 14 Gedragsvaardigheden: Relatievaardigheden deel 1

Les 15 Gedragsvaardigheden: Relatievaardigheden deel 2

Les 16 Gedragsvaardigheden: Eten en Slapen

Les 17 Gedragsvaardigheden: Lichaamsbeweging, Voorkomen van (zelf)Destructief Gedrag en Lichamelijke Gezondheid

Les 18 Gedragsvaardigheden: Vrije Tijd, Werk / Vrijwilligerswerk / Scholing/ Dagbesteding en Financiën / Administratie

Les 19 Emotiehanteringsplan Evaluatie en Afscheid