Klachtgerichte Mini Interventies, KMI’s

**Programma - globaal**

1. 9.30– 9.40 uur
Welkom, programma
2. **09.40-10.00 uur**
Kennismaking met de training en deelnemers
3. 10.00 – 10.30 uur
Kennismaking met de Klachtgerichte Mini Interventies (KMI’s )/rollen verdelen
4. 10.30 – 11.15 uur
KMI: *Minder Piekeren*. De rol van de gedachten en het G-schema; groepsoefening + nabespreking+ **uitwisselen van ervaring en tips**
5. **11.15 – 11.30 uur
Pauze**
6. 11.30 – 12.15 uur
KMI *Minder Stress*. **Ontspanning; oefening in tweetallen** + nabespreking + **uitwisselen van ervaring en tips**
7. 12.15 – 13.15 uur
Lunch
8. 13.15 – 14.00 uur
KMI: *Beter slapen doe je zo*. **Gedachten uitdagen;** groepsoefening + nabespreking + **uitwisselen van ervaring en tips.**
9. 14.00 – 14.45 uur

KMI *Minder Piekeren*. Denkpatronen doorbreken; groepsoefening + nabespreking + **uitwisselen van ervaring en tips**

1. 14.45 – 15.00 uur
Pauze
2. 15.00 – 15.45 uur
KMI *Beter slapen doe je zo.* **De theorie van slaapfasen, oefening in tweetallen** + nabespreking + **uitwisselen van ervaring en tips**
3. 15.45 – 16.15 uur
Vragenronde
4. 16.15 – 16.30 uur
Evaluatie en afronding