**Gedragstherapeutische technieken op de werkvloer**

**Elk gedrag is een zinvolle reactie in een betekenisvolle situatie**

*driedaagse cursus*

Elk gedrag is een zinvolle reactie in een betekenisvolle situatie. Waarom blijven mensen dingen doen die ze van zichzelf eigenlijk best wel hinderlijk vinden? Waarom piekert de ene persoon meer dan de ander en welke rol speelt de omgeving met het instandhouden van het gedrag?   
Voorafgaand aan welke interventie dan ook zal er een goede analyse gemaakt moeten worden van het gedrag, ongeacht de leeftijd van de cliënten, de doelgroep of culturele achtergrond.   
In deze training komen de basale cognitieve gedragstherapeutische uitgangspunten en technieken aan bod. Dus waarom doen mensen wat ze doen? Waarom is het soms zo lastig om iets anders te gaan doen? Hoe help je je cliënten om wel iets anders te gaan doen? Tijdens deze driedaagse training leer je het probleem systematisch uit te vragen met aandacht voor systemische invloeden en een probleemselectie te maken. Ook weet je welke cognitief gedragstherapeutische interventies je wanneer kunt toepassen en hoe je dit moet doen. Het is een praktisch toepasbare training die je direct kan gaan oefenen met je cliënten.

**doelgroep**

Hulpverleners zoals buurtteammedewerkers, ambulant werkers, intern begeleiders, (GZ)psychologen, orthopedagogen, groepswerkers, SPV-ers, POH-GGZ. Minimaal opleidingsniveau HBO.

**benodigde voorkennis**

werken met genogrammen of bereid zijn om extra (meegeleverde) literatuur te lezen en te oefenen voor aanvang voor de training zodat de verdiepende vragen toepasbaar zijn.

**doelstelling**

Na deze 3-daagse training kun je in je analyse en begeleiding van cliënten middels tools en door theoretische verdieping gebruik maken van gedragstherapeutische uitgangspunten en praktische interventies.  
Na de training heb je een nog breder arsenaal aan in te zetten middelen en kun je meer bewust werkende interventies en technieken inzetten die leiden tot gedragsverandering. Je bent in staat een analyse te maken van de herkomst van gedrag en de instandhoudende factoren hierbij. Ook ben je in staat de cliënt te helpen bij het herformuleren van gedachten waardoor gevoelens of percepties wijzigen. Hierbij maak je gebruik van een CGT-denkkader aangevuld met systemische invloeden.

**inhoud**

theorie over systematische inventarisatie van bepaalde denkbeelden en cultuurinvloeden aan de hand van een genogram, met aandacht voor kerncognities, leefregels en automatische gedachten;

het ordenen van aanmeldinformatie middels een holistische theorie;

hoe geef je terug aan de cliënt hoe het probleem tot stand is gekomen en in stand blijft;

het onderscheid tussen automatische gedachten, leefregels en kerncognities en hoe je deze in kaart brengt;

het maken van een GGGGG schema naar aanleiding van de probleemselectie;

het uitvragen van een functie-analyse en betekenisanalyse;

motiveringstechnieken, zelfcontroletechnieken, ontpanningstechnieken en het uitdagen van gedachten.

**werkwijze**

Het betreft een driedaagse training waarin geoefend wordt aan de hand van verschillende werkvormen.  
Er wordt gebruik gemaakt van korte theoretische inleidingen, demonstratie van technieken (live of m.b.v. video) en praktisch oefenen in de vorm van rollenspel. Je kunt casuïstiek inbrengen.  
Er wordt ook gebruik gemaakt van filmmateriaal, invullen vragenlijsten en bespreken resultaten, oefenen aan de hand van ingebrachte casuïstiek, presentatie, eigen filmmateriaal en zelfreflectie, theoretische inleidingen ondersteund door praktijkvoorbeelden en filmmateriaal over cognitief gedragstherapeutische technieken. Door eigen casuïstiek ontwikkel je analyses volgens cognitieve principes en leer je om dit goed aan cliënten uit te leggen. Je krijgt voorbereidingsopdrachten zodat je de theorie aan jouw praktijk verbindt en je oefent aan de hand van eigen casuïstiek.

**voorbereidingstijd**

Per bijeenkomst heeft de deelnemer 5 uur voorbereidingstijd nodig voor literatuurstudie en opdrachten.

**aan te schaffen literatuur**

Heycop ten Ham, B., De Vos, B., Hulsbergen, M. (2012), Praktijkboek Gedragstherapie: deel 1. Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers. Amsterdam: Boom, ISBN 9789461051707