

# “Groepstrainer Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining”

## In het kort

Stoppen met roken in een groep heeft hoge slagingspercentages. Maar het begeleiden van een groep vraagt om andere vaardigheden dan individuele begeleiding. Wil jij aan de slag als groepstrainer? Zodat je mensen kunt helpen om te stoppen met roken en te kiezen voor een gezondere leefstijl? Doe dan deze tweedaagse, geaccrediteerde module.

## Wat je leert

### Motiverend gespreksvoering en beproefde methode

De module is gebaseerd op de methode ‘*Voel je vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining*’. De onderwerpen in deze module kwamen voorheen aan bod bij ‘*Pakje Kans*’. Je kunt de module volgen als bij- of nascholing.

#### De methode

De methode ‘*Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining*’ is een kortdurend, maar intensief traject dat bestaat uit gedragsmatige ondersteuning, in combinatie met een farmacologisch hulpmiddel.

In deze methode behandelen we alle facetten van het stoppen met roken. Daarnaast is er aandacht voor positieve leefstijlverandering. Iedere deelnemer krijgt een ‘maatje’ uit de groep, waardoor extra steun gegeven en gekregen kan worden. Er wordt gewerkt met het Voel je Vrij! werkboek. Hierin staan de oefeningen die gemaakt worden en opdrachten die men individueel of met het ‘maatje’ uitvoert. Ook is er achtergrondinformatie over roken, stoppen met roken, nicotinevervangers en leefstijl in beschreven.

#### Module-inhoud

Je leert praktische vaardigheden, die van pas komen wanneer je als groepstrainer werkt. Denk aan het meegaan met weerstand en het aan het werk zetten van deelnemers. Tijdens de bijeenkomsten maken wij gebruik van diverse werkvormen. Voorbeelden zijn visualisaties, ontspanningsoefeningen, muziek en ankers leggen. Daarbij wordt niet alleen het cognitieve niveau aangesproken.

### Na afloop van deze tweedaagse module:

- kun je werken met de methode ‘Voel je Vrij! Stoppen met roken & leefstijltraining.
- ben je bekend met de techniek van motiverende gespreksvoering.
- weet je hoe je de juiste informatie op tafel krijgt.
- weet je hoe je bijeenkomsten structureert en inhoud geeft.
- weet je hoe je zorgt dat iedereen aan bod komt, dat er veiligheid wordt ervaren en dat er naar elkaar geluisterd wordt.

## Docenten

Het onderwijs wordt verzorgd door Simone Königs en Bertie Happel van Momentum Training & Coaching.

## Voor wie

Voor praktijkondersteuners, (long-)verpleegkundigen, coaches, leefstijlbegeleiders, bedrijfsartsen, of andere zorgprofessionals, die rokers in groepen willen begeleiden om van hun verslaving af te komen.

## Toelatingseisen

Hbo werk- en denkniveau.

## Praktische informatie

### Rooster

Datum

04-09-2018

Starttijd

09:30

Eindtijd

12:30

Docenten

Onderwerp

Datum

04-09-2018

Starttijd

13:30

Eindtijd

16:30

Docenten

Onderwerp

Datum

25-09-2018

Starttijd

09:30

Eindtijd

12:30

Docenten

Onderwerp

Datum

25-09-2018

Starttijd

13:30

Eindtijd

16:30

Docenten

Onderwerp

## Incompany

Het kan zijn dat je een volledige afdeling wilt laten bijscholen. Of je wilt heel specifieke vaardigheden aanleren. In die gevallen biedt incompany onderwijs uitkomst. Lees verder over onze [scholing op maat](#).