

# Cursus positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie

Draaiboek

**Rebecca Warner**  
**Therapie | Supervisie | Opleidingen**

januari 2018  
[www.rebeccawarner.nl](http://www.rebeccawarner.nl)

# Cursus positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie

## Draaiboek

### Algemeen

Deze 3-daagse cursus is een kennismaking met positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie. In de cursus is er veel aandacht voor het praktisch oefenen van vaardigheden en het ontwikkelen van een oplossingsgerichte attitude en oplossingsgerichte gespreksvoering. Dit wordt gedaan middels rollenspelen en oefeningen, maar ook door het maken van een filmopname van de toepassing van het geleerde in de praktijk. Daarnaast worden literatuur en wetenschappelijk onderzoek uitgebreid besproken. Aan elke bijeenkomst is huiswerk verbonden in de vorm van literatuur en praktijkopdrachten.

### Onderwerpen

De positieve psychologie als “moderne” stroming binnen de sociale wetenschappen is gebaseerd op de bevinding dat het genereren van en de focus leggen op positieve emoties een belangrijke bijdrage levert aan het gevoel van welzijn en veerkracht. De positieve psychologie focust niet zozeer op problemen en het ontstaan ervan, maar op de factoren die bijdragen aan succes en gevoel van welzijn en geluk. Daar zijn oefeningen voor ontwikkeld die in de cursus aan de orde komen. In de oplossingsgerichte therapie die daarbij aansluit wordt er stapsgewijs toegewerkt naar gewenst gedrag en de gewenste situatie. Het stellen van de zogenaamde schaalvragen waarmee o.a. doelen concreet gemaakt kunnen worden zijn hierbij behulpzaam. Een probleem is er nooit altijd en in dezelfde mate. In de oplossingsgerichte therapie wordt er gezocht naar de uitzonderingen op het probleem. Wanneer gaat het beter, wat doet de cliënt dan anders, of hoe is de situatie anders? Met behulp van uitzonderingsvragen zoeken we naar de momenten dat het gewenste gedrag of de gewenste situatie zich al voordoet. De cliënt wordt aangemoedigd te focussen op meer te doen van wat helpt en zo de gewenste doelen te bereiken. Oplossingsgerichte vragen helpen om o.a. meer zicht te krijgen op de eigen kwaliteiten en krachtige eigenschappen die daarbij kunnen worden ingezet. De cliënt is hierbij de expert. In de praktijk blijkt dat oplossingsgerichte therapie korter duurt dan de traditionele therapie, er minder burnout voorkomt bij therapeuten, en cliënten meer autonomie ervaren. Door te focussen op succes en op positieve emoties kan de therapie eveneens als “leuker” worden ervaren door zowel therapeut als cliënt.

Literatuur en wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot positieve psychologie worden uitgebreid besproken en er is veel aandacht voor het leggen van de relatie met het cognitief gedragstherapeutisch proces. Literatuur over het nut van positieve emoties, het genereren ervan en het effect op welzijn wordt bestudeerd en besproken. Dit wordt in verband gebracht met eigen casuïstiek. Er zijn praktijkopdrachten aan gekoppeld (dag 1). Daarnaast zal de Oplossingsgerichte therapie aan de orde komen. Er wordt geoefend met oplossingsgerichte gespreksvoering en het verschil met probleemgerichte gespreksvoering, met doelverheldering en schaalvragen. Er is aandacht voor het toepassen van oplossingsgerichte gespreksvoering bij eigen casuïstiek, plenair en d.m.v. oefenen in tweetallen (dag 2). Vervolgens wordt geleerd hoe toepassingen uit de positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie geïntegreerd kunnen worden in cognitieve gedragstherapie en klachtgericht werken. Er worden technieken uit de Positieve cognitieve gedragstherapie uitgelegd en geoefend zoals het maken van positieve functie analyses, cognitieve therapie en Gschema's, opstellen van behandelplan (dag 3). In dag 4 is er aandacht voor het verder versterken van welzijn middels zingeving, en worden er specifieke oplossingsgerichte gesprekstechnieken geoefend. Welke oplossingsgerichte technieken kan je inzetten om de cliënt te motiveren voor gedragsverandering? Verder komt positieve supervisie en intervisie aan de orde, evenals het ontwikkelen van een oplossingsgerichte attitude in de werksituatie, en worden filmopnames van de cursisten bekeken en besproken. Er volgt een evaluatie en afsluiting.

Deze cursus is gericht op het ontwikkelen van een oplossingsgerichte attitude, het toepassen van kennis en technieken uit de positieve psychologie en het aanleren van vaardigheden om oplossingsgerichte therapie uit te kunnen voeren. Om dit te bewerkstelligen zullen de volgende leermethodieken worden toegepast.

- Theoretische inleidingen door de docenten (presentaties)
- Literatuurbesprekingen
- Demonstraties door de docenten
- Het trainen van vaardigheden middels rollenspelen
- Oefeningen in subgroepen naar aanleiding van eigen casuïstiek
- Praktijkopdrachten
- Het uitwisselen van ervaringen

## Algemene doelen

In de cursus wordt er gewerkt aan de volgende leerdoelen:

- Vergaren van kennis over positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie
- Het leren integreren van positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie in het kader van de cognitieve gedragstherapie binnen een klachtgerichte setting
- Opstellen van analyses gericht op gewenst gedrag en het versterken van positieve emoties
- Leren toepassen van interventies uit de positieve psychologie en de oplossingsgerichte therapie
- Het onder de knie krijgen van oplossingsgerichte gespreksvoering
- Het inzetten van oplossingsgerichte motivatietechnieken bij eigen casuïstiek

## Doelgroep

De cursus positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie is bedoeld voor professionals die lid zijn van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT), professionals en hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring theoretische willen onderbouwen en verdiepen.

## Literatuur

Bannink, F. (2014) Positieve cognitieve gedragstherapie: van reduceren van distress naar bouwen aan succes. Amsterdam: Pearson

- Hoofdstuk 2 Wat is positieve cognitieve gedragstherapie? (pag. 25-36)
- Hoofdstuk 3 Mogelijkheden van positieve CGt (pag. 37-52)
- Hoofdstuk 4 Twee positieve bronnen (pag. 53-80)
- Hoofdstuk 5 De therapeutische relatie (pag. 81-98)
- Hoofdstuk 6 Diagnostiek (pag. 99-119)
- Hoofdstuk 7 Veranderen van cognities (pag. 123-150)
- Hoofdstuk 8 Veranderen van gedrag (pag. 151-162)
- Hoofdstuk 9 Veranderen van gevoelens (pag. 163-176)
- Hoofdstuk 10 Huiswerk (pag. 177-196)
- Hoofdstuk 15 Positieve CGT op het werk (pag. 269-282)

Daarnaast zal er een digitale reader worden uitgereikt met aanvullende literatuur.

## Toetsing

Gedurende de cursus worden theoretische kennis en vaardigheden getoetst aan de hand van praktijkopdrachten, actieve deelname aan oefeningen en literatuurbesprekingen. De cursisten ontvangen een certificaat indien zij minimaal 90% aanwezig zijn geweest en de cursus met goed gevolg hebben afgerond. Volgens de richtlijnen van de VGCT mag er niet meer dan 10% van de contacttijd verzuimd worden. Bij 10 tot 20% verzuiming van de contacttijd zal er een compensatieopdracht moeten worden uitgevoerd. Bij meer dan 20% verzuim kan het certificaat niet worden behaald. Wel kunnen er, binnen een jaar, cursusdagen worden ingehaald, om zo alsnog het certificaat te behalen.

## Continuïteits- en kwaliteitsbewaking

Gedurende de cursus zal er aan het eind van de lesdag kort mondeling worden geëvalueerd. De feedback vanuit de mondelinge evaluaties zullen worden gebruikt om de cursus goed te laten aansluiten op de wensen en behoeftes van de cursisten. Aan het eind van de cursus wordt er schriftelijk geëvalueerd. De uitkomsten van de evaluaties worden gebruikt om de inhoud en vorm van het programma bij te sturen voor een volgende uitvoering.

## Docenten

Drs. Marjolein Geldermans, GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut VGCT, supervisor, docent  
Drs. Rebecca Warner, GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut VGCT, supervisor, docent

## Overzicht van het programma

Dag	Onderwerp
1	<i>Positieve psychologie en het cognitief gedragstherapeutisch proces</i> Positieve psychologie Het cognitief gedragstherapeutisch proces Trainen van positieve emoties Interventies
2	<i>Oplossingsgerichte therapie en gespreksvoering</i> Oplossingsgerichte therapie Oplossingsgerichte gespreksvoering Schaalvragen
3	<i>Het integreren van positieve psychologie met klachtgericht werken</i> Positieve psychologie integreren met klachtgericht werken Positieve functie analyses Motivatietechnieken Oplossingsgerichte attitude binnen het team/de werksituatie Oplossingsgerichte gespreksvoering