**Programma van de training Gedachten die hinderen (rationeel-emotieve training)**

*Programma*

10.00 Start kennismaken, huishoudelijke afspraken

* 1. Interactieve oefening: helpende en hinderen gedachten verhelderen

* 1. Deze ervaring uitbouwen tot 5 negatieve gedachtenstijlen

* 1. Interactie bespreken tussen hinderende gedachten en ongewenst gedrag

11.00 Onderscheid maken tussen gebeurtenissen en onze interpretatie

* 1. Scherpstellen van hinderende gedachte

* 1. Diverse oefeningen in het veranderen van negatieve gedachten

*13.00 Pauze*

13.25 Blokkerende grenzen veranderen

* 1. Woordkeuze veranderen

* 1. Het geleerde toepassen in diverse situaties

16.00 Oefeningen om verbinding te maken tussen gedachte en gevoel

* 1. Alles samenvatten in een schema

* 1. Deelnemers schrijven zichzelf een brief met goede voornemens

* 1. Aankondiging training triggers

* 1. Evaluatie van de workshop