

**Emotieregulatie en stressmanagement met cognitieve gedragstherapie bij mensen met ASS**

Veel mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) hebben problemen met emotieregulatie en ervaren chronisch te hoge stressniveaus. In deze cursus wordt ingegaan op de mogelijkheden die cognitieve gedragstherapie biedt om mensen met ASS te helpen hun emoties beter te reguleren en hun stressmanagement te verbeteren.

**Doel**

* Je kunt problemen met emotieregulatie en stressmanagement in kaart brengen middels een casusconceptualisatie.
* Je leert wanneer en hoe CGT-technieken kunnen worden toegepast om emotieregulatie en stressmanagement te bevorderen.
* Je doet ervaring op met CGT-technieken bij problemen op dit gebied.
* Je kunt een stresssignaleringsplan of emotiehanteringsplan opstellen.
* Je krijgt meer zicht op wat de valkuilen op dit gebied zijn en hoe daarmee om te gaan.

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Basispsycholoog, Orthopedagoog en Sociaal psychiatrisch verpleegkundige

Deze cursus is tevens toegankelijk voor professionals die bij de RINO Groep de opleiding tot autismedeskundige hebben afgerond.

**Inhoud**
De volgende onderwerpen komen aan de orde:

* emotieregulatie en stressmanagement bij ASS
* casusconceptualisatie
* cognitieve technieken (G-schema, disfunctionele en helpende gedachten)
* gedragsvaardigheden (evenwicht aanbrengen, ontspanningstechnieken en mindfulness
* valkuilen bij emotieregulatie- en stressmanagement
* emotiehanteringsplan en stresssignaleringsplan

Voorafgaand aan de cursus vul je een casusconceptualisatie in voor een eigen casus.

**Docent**
drs. Frédérique Geven - Gz-psycholoog en cognitief gedragstherapeut VGCt. Werkzaam bij GGZ Eindhoven.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl