

1-daagse cursus positieve CGt en oplossingsgerichte therapie voor cognitief gedragstherapeuten

WIL JIJ CLIËNTEN OOK BETER, SNELLER, LICHTER EN LEUKER HELPEN?

Werk je als GGZ-professional met cognitief gedragstherapeutische technieken? Hoe zou het voor je zijn als je cliënten **in no time wensen en mogelijkheden zagen**. In plaats van wat ze *niet* willen en kunnen.

En dat alleen omdat je een cursus positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie volgde. De belangrijkste eerste stap.

Met de tools en technieken uit een van deze cursussen, maak je je werk plezieriger en effectiever. Plus **je houdt meer energie over** voor de dingen die ná werktijd belangrijk voor je zijn.

HERKEN JE DIT?

Je droomt van cliënten die niets liever willen dan hun probleem oplossen. Die weten dat ze dat zelf moeten doen. En dat ze daarvoor voldoende in huis hebben. Maar die wel wat hulp kunnen gebruiken bij het proces ernaartoe. In kleine, haalbare stappen.

Die hulp bied je ze graag. Want de successen die zij boeken, geven jou ook energie. Daardoor **kom je enthousiast thuis uit je werk**. En heb je nog genoeg energie over om de uren na werktijd in te vullen zoals jij het wilt.

Lijkt deze droom ver weg? Je bent niet de enige GGZ-professional voor wie dit zo is. Maar dat hoeft voor jou niet zo te blijven. Want met een cursus positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie, help je je cliënten makkelijker om van klacht naar oplossing te komen. Daar worden zowel jij als je cliënten gelukkiger van.

WAAROM ZO'N CURSUS VOLGEN?

Positieve psychologie is een **snelgroeiende stroming**. Die onderzoekt wat het leven voor mensen de moeite waard maakt. En wat er nodig is om optimaal te functioneren.

Oplossingsgerichte therapie is de praktische vertaling hiervan. De focus ligt niet op het probleem van de cliënt, maar op de vraag: wat wil hij ervoor in de plaats?

Daarmee **help je je cliënten sneller**. En **loop je zelf minder risico op overbelasting of zelfs een burn-out**. Want je stimuleert cliënten om zelf de touwtjes in handen te nemen. En om hun eigen vaardigheden, sterke kanten en ervaringen te benutten.

Bovendien maakt praten over mogelijkheden en successen de therapie lichter en leuker voor zowel therapeut als cliënt.

Vanwege het actieve, resultaatgerichte karakter, is oplossingsgerichte therapie een **perfecte aanvulling op cognitieve gedragstherapie**.

WAAROM DEZE DOCENTEN?

Je krijgt de cursus over positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie van Marjolein Geldermans en mij samen. **Twee ervaren GZ-psychologen, docenten en supervisors**. Die weten te inspireren, enthousiasmeren en stimuleren.

Marjolein is positief psycholoog in hart en nieren. En ik werk vol overgave als cognitief gedragstherapeut. Samen maken we ons sterk om kennis over oplossingsgerichte therapie te delen. Zodat meer GGZ-professionals er hun voordeel mee kunnen doen.

Onze lessen staan voor: positief (hoe kan het ook anders ;-)), toegankelijk, ontspannen, gezellig. En direct toepasbaar. Want je krijgt volop praktische tools mee, die je direct ervaart door te doen. En waarmee je **je cliënten de volgende dag al beter, sneller, lichter en leuker helpt**.

WAT LEER JE TIJDENS EEN CURSUS POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN OPLOSSINGSGERICHTE THERAPIE?

Na het volgen van een van de cursussen:

- ken je de achtergrond en inzichten van deze ‘nieuwe’, veelbelovende wetenschap en therapie;
- en weet je hoe je de tools en gesprekstechnieken concreet toepast in jouw dagelijkse behandelpraktijk.

HOE LEER JE?

De cursussen bieden een **leuke afwisseling** van onder andere uitleg, demonstraties en oefenen met je eigen casuïstiek. Ook ervaar je het effect van oplossingsgerichte therapie zelf. Via een positief intermezzo waarmee je straks ook je cliënten laat ‘sprankelen’.

De cursusinhoud sluit bovendien qua accenten en voorbeelden bovendien aan op jouw werkzaamheden. Want we geven de cursus op maat voor diverse doelgroepen. Zodat je naar huis gaat met **concrete handvatten waarmee je jÓúw dagelijkse praktijk positiever maakt.**

Ook krijg je toegang tot een **online leeromgeving**. Daarin vind je alle lesinformatie overzichtelijk bij elkaar. Zoals de benodigde voorbereidingen en sheets van presentaties. Ook kun je er informatie uitwisselen met medecursisten. Zo haal je er nóg meer uit.

WAT LEER JE TIJDENS DE CURSUS?

- Je kent de achtergrond en wetenschappelijke inzichten van positieve cgt en oplossingsgerichte therapie.
- Je weet welke oplossingsgerichte gesprekstechnieken er zijn, zoals:
 - de wondervraag stellen (stel: er gebeurt een wonder... wat is er dan allemaal anders?);
 - schaalvragen stellen (bijvoorbeeld: wat is er nu nodig om van een 5 naar een 7 te gaan?);
 - vragen naar uitzonderingen op het probleem;
 - valideren (begrip tonen) en complimenten geven;
 - een behandelgesprek positief openen.
- Je kunt een aantal iconen uit de oplossingsgerichte therapie op de juiste manier toepassen in je eigen werk als cognitief gedragstherapeut.

WAT IS HET DAGPROGRAMMA?

- Presentatie over de achtergrond en wetenschappelijke inzichten van positieve psychologie: ‘van klacht naar kracht’ en van traditionele cgt naar positieve cgt en oplossingsgerichte therapie.
- Introductie in positieve interventies: hoe bevorder en train je positieve emoties?
- Oefenen met de drie tevredenheidsvragen: een positieve interventie.
- Presentatie van oplossingsgerichte technieken – én ervaar het verschil met probleemgerichte technieken zelf.
- Oefening in tweetallen over probleemgerichte versus oplossingsgerichte vragen stellen.
- Demonstratie van oplossingsgerichte gespreksvoering.
- Oefening in subgroepen: hoe open je op een positieve wijze een behandelgesprek?
-

- Presentatie en oefening in subgroepen: hoe zet je schaalvragen in, gericht op het verhelderen van je therapiedoel?
- Positief intermezzo: ‘sprankelen’.
- Bespreking van je eigen casuïstiek.
NB Ook bij de oefeningen maak je gebruik van je eigen casuïstiek en wissel je hier ervaringen over uit.

WELKE LITERATUUR GEBRUIK JE?

Voorafgaand aan de cursus bestudeer je zowel een boek als een digitale reader. Het boek schaf je zelf aan:

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

De digitale reader zit bij de prijs inbegrepen. Je vind ‘m in de online leeromgeving. In de reader staan hoofdstuk 10 en 13 uit:

- *Bannink, F. (2006). Oplossingsgerichte vragen: handboek oplossingsgerichte gespreksvoering*

KRIJG JE EEN CERTIFICAAT?

Na afloop van de cursus ontvang je een certificaat van deelname. Accreditatie van de cursus is aangevraagd bij de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën.