

Nascholingsprogramma

De klemtoon in de workshop ligt op het oefenen met praktische situaties, blokkerende gedachten en negatieve uitspraken van stoppers. U leert de basisvaardigheid van het veranderbaar stellen van deze hinderende gedachten en gevoelens.

Agenda

- Herkennen en leren scherp stellen van de hinderende gedachten van de cliënten tijdens het Stoppen met Roken
- Hinderende gedachten per fase in het hele proces Stoppen met Roken, wat hoor je altijd en wat is specifiek per fase?
- De hinderende gedachten uitdagen en veranderen in helpende gedachten: gedachten die stoppers succesvoller maken leren formuleren of bij de coachee oproepen
- Ademhalings- en verbeeldingsoefening als ingang tot gevoelens van succesvoller stoppen – verankeren in de praktijk van helpende gedachten en gevoelens
- De vaardigheden leren toepassen tijdens het coaching gesprek

Er is een uitvoerige hand out beschikbaar als referentie en studie materiaal. Daarin wordt ook de recente wetenschappelijke ondersteuning van de aanpak gelijst.

U krijgt materiaal mee om de verankering van gedachten en gevoelens bij uw coachees “handen en voeten te geven”. U krijgt gedurende drie maanden de kans in tweewekelijkse e-mails de essentiële punten uit de workshop te herhalen, te verdiepen en via vertrouwelijke blog met de medecursisten en de trainers te bespreken.