Tijdspad

**dag 1**

10.00-10.30 kennismaken en aandachtsoefening

10.30-11.00 stellingen en literatuurbespreking/verdeling

11.00-12.15 uitleg en assumpties. Vignetten indicatiestelling

12.15-13.00 lunch

13.00-14.30 biosociaal model en oefenen

14.30-15.00 pauze

15.00-16.30 pretreatment en commitment

16.30-17.00 nabespreking, huiswerk volgende dag en wat neem je mee

**Dag 2**

10.00-10.15 aandachtsoefening participatieoefening

10.15-11.00 stellingen en huiswerk

11.00-12.15 consultatieteam

12.15-13.15 lunch

13.00-14.45 nabespreking consultatie, mindfulvaardigheden, individuele therapie, dilemma’s

14.45-15.15 pauze

* + - 1. herstel en validatie, ketenanalyse en probleemgedrag

16.30-17.00 Afsluiting, huiswerk/taken volgende keer en wat neem je mee

**Dag 3**

* + - 1. Mindfulnessoefening

10.15-11.00 Literatuur en huiswerkbespreking

* + - 1. Leerwijzer 2 Intermenselijke vaardigheden

13.00-14.45 Theorie en oefenen met onder andere prioriteiten stellen, mythes, intensiteit van nee zeggen, bewandelen van de middenweg, vrienden maken/ destructieve relaties beëindigen. Plenair en in groepjes.

* + - 1. Rollenspel groepstherapie met huiswerkbladen

16.40-17.00 Afsluiting (met rondje) en huiswerk volgende keer

**Huiswerk: lezen** **handleiding (dikke boek) blz 287 t/m 291 en doorbladeren tot en met blz 382 en uit oranje boekje (Intermenselijke/effectiviteitsvaardigheden) lezen leerwijzer 1, 2 en 3 (blz 14 t/m 18) en maken huiswerkblad 2 (blz 62 en 63), huiswerkblad 3 (blz 66) en huiswerkblad 4 (blz 67).**

**Dag 4**

* + - 1. Mindfulnessoefening
		1. Literatuur en huiswerkbespreking
			1. Leerwijzer 3 Emotieregulatievaardigheden

13.00-14.45 Theorie en oefenen met onder andere begrijpen, benoemen, herkennen en omgaan met extreme emoties, check de feiten en tegengesteld handelen. Plenair en in groepjes.

* + - 1. Rollenspel groepstherapie met huiswerkbladen
		1. Afsluiting (met rondje) en huiswerk volgende keer

**Dag 5**

* + - 1. Mindfulnessoefening
	1. 11.00 Literatuur en huiswerkbespreking
		+ 1. Leerwijzer 4 Frustratietolerantievaardigheden theorie
			2. Oefenen met onder andere de Kalm en Stop vaardigheden, radicale acceptatie, bruggen opblazen en opbouwen. Plenair en in groepjes.
			3. Crisisgesprek oefenen, telefonische consultatie
		1. Afsluiting en evaluatie (met rondje)