

Print Positieve Psychologie

Welkom in Leerrijk bij RINO Zuid

In Leerrijk voer jij de regie over jouw leren. Binnen deze module stel je jouw leervragen, benoem je ontwikkelpunten en pas je het geleerde toe binnen de context van jouw praktijk. Daarnaast kun je binnen deze module de discussie of het gesprek aangaan met je collega-opleidingsdeelnemers en de docenten.

Leerrijk is zo intuïtief mogelijk ingericht. Blader eerst gerust eens door de module door op de leeractiviteiten te klikken en vervolgens met de knop 'terug naar overzicht' weer terug te gaan naar het overzicht. Pas als je bij de leeractiviteiten op 'inleveren' klikt, zijn deze definitief niet meer aan te passen. Ook kun je bij sommige leeractiviteiten discussiëren. Dit kan ook op moduleniveau, door aan de rechterzijde vanuit het overzicht op 'Open discussie' te klikken. Deze discussie kun je natuurlijk ook gebruiken om een vraag te stellen aan je groepsgenoten wanneer je er even niet uitkomt.

Werkt iets niet of kun je iets niet vinden, kun je rechtsboven op 'HELP' klikken en een bericht sturen naar onze helpdesk. Vermeld hierbij dan altijd even om welke module het gaat en waarover je precies een vraag hebt.



Inleiding en doelstelling

Jarenlang is het binnen de psychologie populair geweest om zich te richten op het vergroten van inzicht in klachten en stoornissen. Met als gevolg dat de (geestelijke) gezondheidszorg zich voornamelijk bezighield met problemen, beperkingen en tekortkomingen. Vragen zoals "op welke manier loopt de cliënt vast?", "waar komen de klachten vandaan?", "hoe vormen deze klachten een beperking voor de cliënt?" voerden de boventoon in het gesprek en afname in klachten en/of problematiek was het doel van de therapie.



Pas recenter heeft men in de wetenschappelijke wereld meer aandacht en interesse gekregen voor de principes passende bij wat we vandaag de dag positieve psychologie noemen. Men kwam tot de veronderstelling dat een deel van het menselijk functioneren en haar psyche onderbelicht bleef. Om de mens zo volledig mogelijk te begrijpen mag het inzicht in de zieke/ongelukkige mens (klacht-model) aangevuld worden onderzoek rondom de gezonde/gelukkige mens (kracht-model). Wanneer we de mens volledig willen begrijpen en volwaardig willen helpen in de (geestelijke) gezondheidszorg is het belangrijk om inzicht te hebben in de dalen én de pieken van het menselijk functioneren en alles daar tussenin.

Tegenwoordig is er binnen de psychologie ruimte voor vragen zoals "wanneer functioneren mensen optimaal?", "wat zorgt ervoor dat mensen floreren?", "welke elementen dragen bij aan de ontwikkeling van veerkracht?", "wanneer is men gelukkig?". De stroming die zich bezighoudt met deze vraagstukken noemen we positieve psychologie. Therapie op basis van positieve psychologie focust zich niet alleen op de afname van klachten en/of problematiek, maar staat er ook uitgebreid bij stil hoe men hulpbronnen kan ontwikkelen en inzetten om gezondheid en de kwaliteit van leven te vergroten.

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte

Het doel van deze module is om professionals in de (geestelijke) gezondheidszorg kennis te laten maken met de basisprincipes en toepassingsvormen van positieve psychologie. Middels een hands-on aanpak gaan deelnemers van deze module aan de slag om kracht-gericht te werken met hun cliënten. Zij leren de sterke kanten en hulpbronnen van cliënten te ontwikkelen en hoe deze in te zetten om het welbevinden en de gezondheid van de cliënt te vergroten.

De cliënt centraal

In de module wordt de theorie toegepast op kracht-gerichte therapie, dat wil zeggen dat de therapeut samen met de cliënt kijkt naar hulpbronnen die reeds aanwezig zijn waar de cliënt al op terug kan vallen, evenals welke hulpbronnen nodig zijn om te ontwikkelen. Middels psycho-educatie en praktische oefeningen wordt de cliënt ondersteund om welbevinden en veerkracht te vergroten en gezondheid te versterken.



Overkoepelende doelen positieve psychologie:

- verlichten van de nood van cliënten;
- inzicht in hulpbronnen;
- inzetten van hulpbronnen;
- bouwen aan veerkracht en gezondheid.

Context binnen opleiding, wetenschap en praktijk

Positieve psychologie is een overkoepelend perspectief, waarbij cliënten als competent gezien worden, met vaardigheden en hulpbronnen in en buiten henzelf. Elementen die in deze module aan bod komen zijn wetenschappelijk onderzocht en werkzaam bewezen.



Elementen die besproken worden:

- Sterke kanten (kwaliteiten),
- Waarden,
- Motivatie,
- Doelen,
- (Zelf)compassie,
- Interne criticus,
- Mindset.

Er wordt gebruik gemaakt van de vragenlijst Values In Action (VIA) om sterke kanten in kaart te brengen en bruikbaar te maken.

Afronding van deze module

Er vindt geen toetsing plaats. Om het certificaat te ontvangen, dien je aan de volgende punten te voldoen:

1. Het bekijken van het introductie filmpje.
2. Meebrengen van een ingevulde VIA-vragenlijst.
3. 100% aanwezigheid.
4. Actieve deelname.



Data, tijden en onderwerpen per ontmoeting



| | Datum | Tijd | Onderwerp | Docent |
|---|------------|------------------|--|-----------------|
| 1 | 05-03-2020 | 09.00 – 16.00 u. | <ul style="list-style-type: none">• Ontmoeting 1: Introductie van de zeilboot metafoor en kwaliteiten.• Ontmoeting 2: Waarden, motivatie en doelen. | Lili Timmermans |
| 2 | 19-03-2020 | 14.00 – 17.00 u. | <ul style="list-style-type: none">• Ontmoeting 3: Zelf-compassie, interne criticus en mindset | Lili Timmermans |
| | | | | |

Deze module wordt verzorgd onder verantwoordelijkheid van de volgende docente.

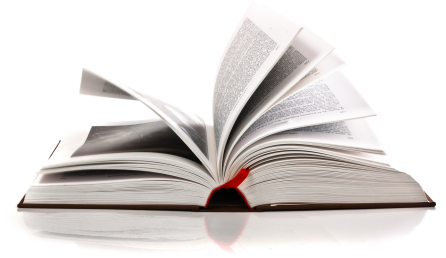
Mw. Lili Timmermans MSc



Literatuur binnen deze module

Binnen deze module onderscheiden we 2 soorten literatuur:

- **Verplichte literatuur**
 - Dit is literatuur die je ter voorbereiding op de ontmoeting dient te lezen.
- **Aanbevolen literatuur**
 - De docente geeft de tip om deze literatuur door te nemen. Het is niet verplicht.



Vorbereidende opdracht 3:

Invullen vragenlijst Values in Action.

In de eerste ontmoeting van deze module gaan we in op sterke kanten (kwaliteiten). Om direct aan de slag te kunnen is het prettig om van jezelf te weten wat jouw sterke kanten zijn. Met de VIA vragenlijst wordt gemeten op welke volgorde een 24-tal kwaliteiten bij jou tot uiting komen.

Inzicht in eigen kwaliteiten gebruik is belangrijk voor de ontwikkeling van een kwaliteiten-focus, meer hierover in de eerste ontmoeting.

- <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- Je kunt je gratis registreren en uitvinken dat je op de hoogte gehouden wilt worden
- Privacy beleid: <https://www.viacharacter.org/www/About-Institute/Privacy-Policy>

Breng de uitslag VIA vragenlijst mee naar de eerste ontmoeting.



Introductie van de zeilbootmetafoor en kwaliteiten

Onderwerp

Introductie van de zeilbootmetafoor en kwaliteiten

Doel

- Kennismaking positieve psychologie, de zeilboot metafoor en kwaliteiten focus.
- Eigen maken van de kwaliteiten focus.
- Het toepassen van kwaliteiten als hulpmiddel.

Werkvormen

- Kennisoverdracht
- Bespreking literatuur
- Bespreking voorbereidende opdrachten
- Reflectievragen
- Rollenspel
- Gesprekstechnieken

Programma

In deze ontmoeting krijg je inzicht in het gebruik van metaforen, om zo vanuit een ander perspectief een bepaalde situatie onder ogen te komen en te verwoorden. De zeilboot metafoor omvat elementen betrokken bij positieve psychologie en optimaal functioneren. In deze ontmoeting worden de elementen kort besproken en we zoomen in op de zeilen: de kwaliteiten. Wat centraal staat in de positieve psychologie is de focus op wat wel werkt: dat inzetten en vergroten. We bespreken hoe kwaliteiten van meerwaarde zijn in de behandeling, en hoe deze in te zetten tijdens therapie.

Een snelle manier naar energie-gevers!

Vragen waar we ons over zullen buigen zijn:

- Welke hulpbronnen bezit je cliënt al?
- Hoe kun je kwaliteiten gebruiken voor een opwaartse spiraal?
- Hoe werkt de VIA vragenlijst?
- Hoe kun je middels gesprekstechnieken inzicht krijgen in de kwaliteiten van je cliënt?



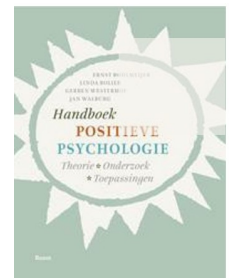
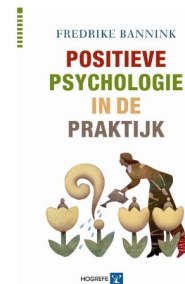
Literatuur voor de introductie van de zeilboot metafoor en kwaliteiten

Verplichte literatuur:

- Bannink, F. (2018). Positieve cognitieve gedrags-therapie. Tijdschrift voor Psychotherapie, 44(1), 17-28.

Aanbevolen literatuur:

- Positieve Psychologie in de Praktijk door Frederike Bannink
 - Hoofdstuk 1: Wat is positieve psychologie?
 - Hoofdstuk 4: Verwachting van de eigen effectiviteit
- Handboek Positieve Psychologie door Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof en Jan Auke Walburg
 - Hoofdstuk 7: De Sterkekantenbenadering



Waarden, motivatie en doelen

Onderwerp

Waarden, motivatie en doelen

Doel

- Inzicht krijgen in de rol van waarden, typen motivatie en behoeften.
- Vaardigheden ontwikkelen voor het opstellen van 'juiste' doelen.

Werkvormen

- Kennisoverdracht
- Gesprekstechnieken
- Rollenspel
- Reflecteren

Programma

Om in de goede richting te bewegen is het belangrijk te weten waar je naar toe wilt. Enkel weten waar je vanaf wilt is niet voldoende. Daarom zijn waarden van belang: Wat is je koers? Wat zijn je behoeften? In de metafoor zijn dat het stuurwiel en de bestemming. Daarnaast zullen we stil staan bij typen motivatie en welke vorm de beste kans van slagen heeft. We sluiten de sessie af door stil te staan bij het stellen van doelen.

Vragen waar we ons over zullen buigen zijn:

- Wat zijn je waarden?
- Welke bestemming hebben we voor ogen?
- Vanuit welke motivatie beweeg je?
- Hoe kom je in actie?
- Hoe zorg je ervoor dat je op je bestemming terecht komt?
- Waar moet je op letten bij het stellen van doelen?

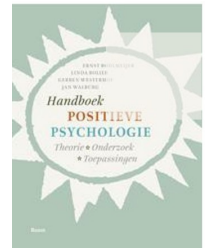
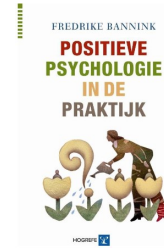
Tijdens deze ontmoeting oefen jezelf en met elkaar. Wat betekent het om deze vragen te krijgen als je je juist kwetsbaar, rot en afhankelijk voelt? Hoe zet je de vragen effectief in? Een praktische sessie vol zelfinzicht!



Literatuur Waarden, motivatie en doelen

Aanbevolen literatuur:

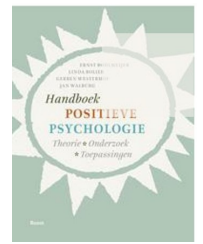
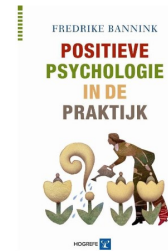
- Positieve Psychologie in de Praktijk door Frederike Bannink
 - Hoofdstuk 3: Hoop
 - Hoofdstuk 10: Flow
 - Hoofdstuk 11: Verbondenheid
- Handboek Positieve Psychologie door Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof en Jan Auke Walburg
 - Hoofdstuk 4: Waarden en Motivatie
 - Hoofdstuk 8: Optimale ontwikkeling, persoonlijke doelen en zelfregulatie



Literatuur Zelf-compassie, interne criticus en mindset

Aanbevolen literatuur:

- Positieve Psychologie in de Praktijk door Frederike Bannink
 - Hoofdstuk 2: Optimisme
 - Hoofdstuk 6: Positieve Emoties
 - Hoofdstuk 9: Dankbaarheid
- Handboek Positieve Psychologie door Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof en Jan Auke Walburg
 - Hoofdstuk 6: Positieve Emoties
 - Hoofdstuk 9: Optimisme
 - Hoofdstuk 11: Compassie



Zelf-compassie, interne criticus en mindset

Onderwerpen:

Zelf-compassie, interne criticus en mindset

Doel:

- Inzicht krijgen in (zelf)compassie, de interne dialoog en typen mindset.
- Het aanleren van vaardigheden voor het vergroten van zelf-compassie, en het trainen van de optimale mindset.

Werkvormen:

- Kennisoverdracht
- Gesprekstechnieken
- Rollenspel
- Reflectievragen.

Programma:

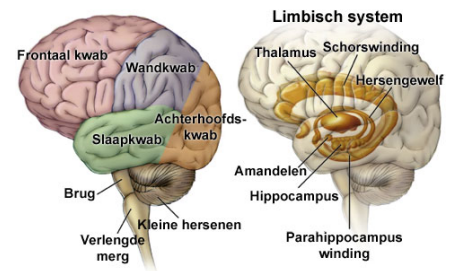
Tijdens deze laatste ontmoeting staat de interne dialoog centraal en het belang van zelf-compassie. Elk van ons, 'ziek' of niet, heeft baat bij meer inzicht in de interne dialoog en hoe de interne criticus het overneemt in tijden van falen of stress. Wat zegt onderzoek over veerkracht, mindset en de relatie met het zelf? Tijdens deze ontmoeting staan we stil bij de effecten van angst en compassie op het brein en hoe je het brein kunt trainen zo handig mogelijk te functioneren. Als we de metafoor er bij pakken, gaan we in op de interpretatie van het kompas en het lek.

Vragen waar we ons over zullen buigen zijn:

- Hoe ga je om met uitdagingen?
- Wat is de invloed van angst op functioneren?
- Hoe zorg je voor jezelf wanneer je fouten maakt of het niet zo loopt zoals gepland?
- Welke oefeningen trainen het brein op de gewenste manier zodat veerkracht toeneemt?
- Wat is het verschil tussen 'growth' en 'fixed' mindset?
- Wat is de rol van positieve emoties op veerkracht en gezondheid?



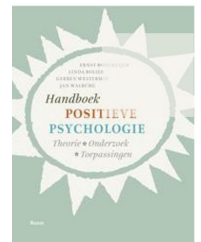
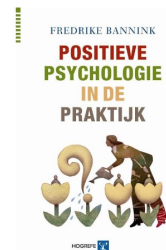
Anatomie van de hersenen



Literatuur Zelf-compassie, interne criticus en mindset

Aanbevolen literatuur:

- Positieve Psychologie in de Praktijk door Frederike Bannink
 - Hoofdstuk 2: Optimisme
 - Hoofdstuk 6: Positieve Emoties
 - Hoofdstuk 9: Dankbaarheid
- Handboek Positieve Psychologie door Ernst Bohlmeijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof en Jan Auke Walburg
 - Hoofdstuk 6: Positieve Emoties
 - Hoofdstuk 9: Optimisme
 - Hoofdstuk 11: Compassie



Certificaat

De module is afgerond.

- Er vindt geen toetsing plaats.
- Je hebt het introductie filmpje bekeken.
- De ingevulde VIA-vragenlijst heb je meegebracht naar de eerste ontmoeting
- Je bent echter niet 100% aanwezig geweest.

Omdat je afwezig bent geweest bij een van de ontmoetingen, heb je de mogelijkheid om hiervoor een vervangende opdracht te maken.

Als de docent de uitgevoerde opdracht als goed beoordeeld, ontvang je het certificaat.

- **Wil je geen vervangende opdracht maken?** Mail dit dan naar de opleidingsassistente POH-GGZ@rinozuid.nl. Vermeld hierin je jouw naam en dat je geen inhaalopdracht wilt maken.



Om een certificaat te ontvangen maak je de volgende inhaalopdracht:

Beschrijf een casus (max. 400 woorden) waarin je met positieve psychologie hebt gewerkt.

- Wat deed je en waarom?
- Welk effect had het c.q. Welke reactie zag je/kreeg je?
- Volstond de inbreng van positieve psychologie?

Lever deze opdracht uiterlijk 15 januari hieronder in.