

Korte beschrijving inhoud lesdagen

18 juni 2020

Veerkracht is een belangrijk thema voor ieder die met kwetsbare groepen werkt. Juist wanneer niet alles meezit, wordt er een groot beroep gedaan op de veerkracht van de cliënt. Het is dan belangrijk dat je hem kunt ondersteunen in het behouden of verkrijgen van een goede balans. In deze kort durende opleiding geven we je handvatten om dit op een goede manier te doen.

In 5 lesdagen bieden we je zowel de theorie als de praktijk aan van het werken aan de vergroting van veerkracht. Je maakt kennis met verschillende invalshoeken en een groot aantal inspirerende werkvormen. Hierdoor ontwikkel je je eigen stijl. Je sluit de opleiding af met een opzet van een eigen begeleidingstraject voor een zelf gekozen doelgroep.

We hanteren een viertal pijlers in het werken aan de vergroting van veerkracht, namelijk:

1. Werken aan gezonde copingstrategieën
2. Werken aan gezondheidsvaardigheden
3. Werken aan een groeimindset
4. Werken aan verbinding met anderen

De theoretische basis wordt gevormd door onder meer het balans-model. Je krijgt inzicht in de wijze waarop optimisme, zelfbeeld, het gevoel van controle en stress en coping met stress van invloed zijn op iemands veerkracht.

De praktische basis wordt gevormd door diverse werkvormen om spanning, ontspanning en grensoverschrijdend gedrag te herkennen en om voor jezelf op te komen en je te ontspannen. Na de basis vervolgt een inleiding vanuit een lichaamsgerichte benadering met extra werkvormen uit de psychologie en haptonomie.

In de verdieping leer je meer over hoe het lichaam reageert onder druk en het herkennen van fysieke reacties. Ademhaling, spierspanning en gedachtecontrole staan hierbij centraal. Je maakt kennis met veel actieve werkvormen die je kunt inzetten om deze drie aspecten positief te beïnvloeden.

De opleiding sluit af met een dag over verbinding. Verbondenheid met andere mensen heeft een positief effect op iemands veerkracht. Natuurlijk krijg je op deze dag ook weer werkvormen, maar je leert vooral op een systemische manier kijken naar anderen.

Leerdoel

Na deze opleiding weten de studenten wat veerkracht is, welke beïnvloedende elementen er zijn;

Na deze opleiding kunnen de studenten een cliënt begeleiden in het verbeteren van de balans waardoor de cliënt (meer) eigen regie heeft;

Leeruitkomst

Uitgewerkt begeleidingstraject

Uitgewerkt eigen profiel als begeleider op het gebied van veerkracht.

Hoe kan het geleerde toegepast worden in de praktijk?

Op deze opleiding krijg je inzicht in veerkracht en de beïnvloedende factoren op veerkracht. De student leert daarnaast hoe hij cliënten kan begeleiden in het

behouden van balans. Naast kennis krijgt hij hiervoor een schat aan werkvormen die hij kan inzetten in zijn dagelijkse werk of in een apart begeleidingstraject.

Verstreckte literatuur behorend bij de opleiding

Het lesmateriaal dat verstrekt wordt door de opleiding bestaat uit een studiehandleiding, het 'Werkboek Veerkracht ontwikkelen' (ISBN 978 90 244 0383 7) en 'Optimisme -hoop – veerkracht - zelfvertrouwen' (ISBN 978 90244 0937 2). Daarnaast wordt gewerkt met diverse boeken die niet allemaal aangeschaft hoeven te worden.

Aanbevolen literatuur (te leen voor studenten)

Blaustein, M.E. & K.M. Kinniburgh (2015) *Het behandelen van trauma bij kinderen en jongeren. Hoe veerkracht door hechting, zelfregulatie en competenties versterkt kan worden* Amsterdam: SWP

Bohlmeijer, E. , L. Bolier, G. Westerhof, J.A. Walburg (2019) *Handboek positieve psychologie. Theorie. Onderzoek. Toepassingen.* (6^{de} druk) Amsterdam: Boom

Bosveld, K. (2014) *Meer rust in je hoofd. Mindful leven in 8 eenvoudige lessen* Baarn: Forte Uitgevers

Dewulf, L. (2016) *Stop Burn-out. Wat als je batterijen leeglopen: praktische tips en technieken om burn-out te herkennen, de vermijden, te bestrijden* (2^{de} druk).Tielt: Uitgeverij Lannoo

Dewulf, D. (2015) *Mindfulness bij stress, burnout en depressie. Een 8-weken stappenplan voor hulpverleners* Tielt: Uitgeverij Lannoo

Donders, P. (2015) *Veerkracht. Gezonder leven, beter presteren* Hoornaar: Uitgeverij de Barbaar

Engelmann (2016) *werkboek Veerkracht ontwikkelen* Amsterdam: Boom Uitgevers

Dweck, C.S. (2018) *Mindset. Verander je manier van denken om je doelen te behalen. Ouderschap – Bedrijfsleven – Sport – School – Relaties* (7^{de} druk) Amsterdam: SWP

Helm, P. van der (red) (2020) *Leefklimaat! Voor jeugd en volwassenen* Amsterdam: SWP

Hintum, M. van (2016) *Brein onder druk. Over stress, agressie en veerkracht* (1^{ste} druk) Amsterdam: SWP

Hoof, E. van (2017) *Eerste hulp bij stress en burn-out* (2^{de} druk) Tielt: Uitgeverij Lannoo

Ploeg, J. van der & J.D. van der Ploeg (2013) *Stress bij kinderen* Houten: Bohn Stafeu Van Loghum

Portzky, M. (2017) *Veerkracht. Onze natuurlijke weerstand tegen een leven vol stress.* (4^{de} druk) Antwerpen: Witsand Uitgevers

Portzky, M; M. Fransens & Deleclerq, F. (2018) *Jongerenveerkracht. Over de zaadjes van het verschil tussen leiden en lijden*. Antwerpen: Witsand Uitgevers

Rogier, A. (2017) *Handboek Coachen bij stress en burnout. Begeleiden naar mentale vitaliteit* (2^{de} druk) Amsterdam: Boom Uitgevers

Steenefeld, M. (2018) *Optimisme Hoop Veerkracht Zelfvertrouwen* (2^{de} druk) Amsterdam: Boom Uitgevers

Smit, M. (2017) *Trauma en veerkracht. Hulpverleners bij schokkende gebeurtenissen* (2^{de} druk) Amsterdam: SWP

Talma, D. (2012) *Het lichaam als verhaal. Haptonomie in het dagelijks leven* (5^{de} druk) Amsterdam: Ambo/Anthos

Veenbaas, W, J. Goudsmit, H Arnolt Verschuren (2018) *De maskermaker. Systemisch werk en karakterstructuren* (5^{de} druk) Utrecht: Phoenix Opleidingen

Wiekens, C.J. & J.S. Jukema (2019) *Healthy ageing. Het ondersteunen van gezondheid gedurende de levensloop* Bussum: Uitgeverij Coutinho BV

Opzet opleiding Coach Veerkracht

Lesdag, docent en datum	Inhoud en doelen
Lesdag 1: Berendineke Steenbergen	De Basis: Na deze lesdag weet je hoe de opleiding in elkaar zit en weet je wat de belangrijkste kenmerken zijn van veerkracht en hoe veerkracht vergroot wordt. Je weet ook meer over de basis van stress en copingsmechanismen. Inhoud: <ul style="list-style-type: none">• Balansmodel• Rol van optimisme en zelfbeeld• Control (veerkrachtige mensen hebben een sterk ontwikkeld gevoel van controle. Ze hebben het gevoel iets te kunnen doen aan de nare gebeurtenissen die hen overkomen of aan de naweeën daarvan. Ze zitten niet bij de pakken neer, maar veren weer op na een nare gebeurtenis• Commitment; betekent verbinding. Veerkrachtige mensen verbinden zich aan een doel en doen hun best dit te bereiken. Ze zetten door totdat ze hun doel hebben bereikt en zijn optimistisch over het behalen daarvan• Challenge; uitdaging. Veerkrachtige mensen zien obstakels niet als het zoveelste probleem, maar als een uitdaging.• Stress en coping: de theorie • Werkvormen zoals stop-oefening (grenzen ervaren en stellen)
Lesdag 2:	Verdieping: spanning en ontspanning

<p>Susanne Verhoeven</p>	<p>In deze lesdag gaan we ervaren wat de fysiologische voordelen zijn van de juiste mindset en hoe het lichaam reageert onder druk. Als mensen veerkrachtig in het leven willen staan is het belangrijk dat zij in een prettige flow komen of blijven, ook als zij stress ervaren. Het herkennen van de eigen fysieke reacties kan er bij helpen om optimaal in de energie te blijven. Ademhaling, spierspanning en gedachtecontrole zijn hier belangrijk in. We gaan met alle drie aan de slag tijdens deze actieve lesdag en behandelen de volgende onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke gedachtes heeft de deelnemer tijdens situaties onder druk en hoe kan men deze positief beïnvloeden • Wat zijn ideale omstandigheden per individu om in de juiste flow te komen • Het verschil in ervaring tussen spanning en ontspanning van een spier • Dat zij dit zelf kunnen beïnvloeden, zij krijgen 'grip' op ontspanning • Genieten van het ontspanningsgevoel • Een gemakkelijke methodiek waarvan delen overal toegepast kunnen worden. Tijdens het werk, in de rij van de supermarkt of achter je bureau
<p>Lesdag 3: Maria Voskuilen</p>	<p>De Basis 2. Veerkrachtvaardigheden</p> <p>Graag zou ik een dag over veerkracht geven vanuit een lichaamsgerichte benadering met ervaringsgerichte oefeningen vanuit de psychologie en haptonomie.</p> <p>In grote lijnen zou de dag er als volgt uit zien:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inleiding over de visie op veerkracht vanuit de lichaamsgerichte benadering. 2. Herkennen van veerkracht bij zichzelf en ander dmv diverse ervaringsgerichte oefeningen. Deelnemers ervaren hun eigen veerkracht en leren ook bij anderen veerkracht te zien en oefeningen op dit vlak toe te passen. Lichaamsgerichte observatie, oefeningen om verschil tussen wilskracht en veerkracht plus de effecten daarvan te ervaren. 3. Versterken van veerkracht dmv verschillende ervaringsgerichte oefeningen gericht op 'basisvaardigheden zelfzorg' (veerkrachtvaardigheden); autonomie, op eigen benen staan, begrenzen, hulp vragen, leunen, toevertrouwen, leiden en volgen, etc. Deelnemers krijgen meer zicht op hun eigen zelfzorg-vaardigheden en leren deze oefeningen toepassen in hun praktijk. 4. Omgaan met mentale belemmeringen, via RET / Byron Katie. Deelnemers gaan aan de slag met beperkende overtuigingen en leren deze ombuigen naar steunende gedachten. Tevens leren zij deze methodiek toe te passen. Ook het DiSCO-model van Alan Seale zou hier kunnen passen als methode om eigen regie te stimuleren. 5. In beweging komen. Eigen acties formuleren om veerkracht te versterken. Ervaren en toepassen van methoden om deelnemers in actie te brengen. Bijvoorbeeld schaalwandelen, uit stoel laten opstaan. <i>Maria: is schaalwandelen uit oplossingsgericht werken?</i>
<p>Lesdag 4: Angele</p>	<p>Verdieping: de verbinding</p>

Verkaaik	In deze dag leren de studenten de uitgangspunten van een systemische kijk en het belang van verbinding
Lesdag 5 Eindpresentaties	Presentatie van je profielopdracht aan de groep. Hierdoor krijg je verdere verdieping van de thema's.

