**Programma cursusdag “Lekker in je vel en gezonde relaties”**

**Mentaal vaardig worden met behulp van het tuinmodel**

09.45 - 10.00 Inloop en welkom

10.00 - 10.20 Voorstellen

10.20 - 10.25 Uitleg dagprogramma

10.25 - 11.00 Doen: test; hoe mentaal vaardig ben jij?

11.00 - 11.30 Theorie mentale vaardigheden

PAUZE

11.45 – 12.00 Uitleg tuinmodel met voorbeelden

12.00 – 12.25 Casussen uit de praktijk

12.25 – 13.00 Hoe leg je het tuinmodel in theorie uit aan je cliënten

LUNCH

13.30 – 13.45 Doen: hoe leg je het tuinmodel met een oefening uit aan je cliënten

13.45 – 14.00 Hoe het tuinmodel te waarborgen in je ondersteuningsplan?

14.00 – 14.45 Doen: in groepjes oefenen.

14.45 – 15.00 Vragen uit de groepen

PAUZE

15.15 – 15.45 Hoe verwerk ik het tuinmodel in het ondersteuningsplan.

15.45 – 16.15 Hoe kan ik het gekregen materiaal gebruiken?

16.15 – 16.30 afronden en ruimte voor vragen.