

Vaardigheden en Emoties in verbinding: omgaan met heftige emotionele ontregelingen in EFT

Trainer/ Docent	: Jacomijn Jacobs en Chantal Jansen
Data	: 27 november 2020
Tijd	: 09.00-17.00
Totale tijd	: 6,5 uur
Locatie	: A Solution Newtonlaan 51 Utrecht
Accreditatie	: wordt aangevraagd bij NVRG, FGzPT
Routebeschrijving	: klik hier

Doel en eindtermen van de training

- Omgaan met heftige emotionele ontregelingen en escalaties vraagt om kennis en expertise. Onder andere de werking van emoties, emotieregulatie problematiek en persoonlijkheidsproblematiek en trauma.
- Emotionele hechting verbindt mensen met elkaar. Emotionele hechting laat ons begrip en sympathie opbrengen voor anderen en houdt ons bij elkaar. Ondanks deze duidelijke sociale redenen voor emotionele hechting, verschillen we in de mogelijkheden die we hebben om met zulke hechting om te gaan. Mensen met antisociale problematiek hebben de neiging hechting aan anderen te vermijden of door te snijden. Mensen met borderline problematiek hebben de neiging zeer snel gehecht te raken en hebben moeite met onthechting ook al zegt hun wijze geest dat wel te doen. Mensen met emotionele problemen hebben vaak moeite om zich uit te drukken en zich te binden aan een ander. Ze worden daardoor vaak minder begrepen, missen of verliezen het contact met zichzelf en de ander omdat ze emotioneel overspoeld raken. Een verstoorde emotieregulatie heeft vaak negatieve effecten op de emotionele hechting en kan in de relatie als traumatisch worden ervaren.
- Deze training is een integratie van emotional focussed therapy (EFT) en dialectische gedragstherapie (DGT). Twee zeer effectieve behandelvormen gericht op het herstel van emotionele hechting. Deze training geeft inzicht en biedt handvaten voor het werken met stellen met heftige emotionele ontregelingen en stellen die uit hun “raam” gaan.
- Tijdens deze training wordt de deelnemer meegenomen in de theorie en praktijk van emotionele hechting en het gebruik van mindfulness vaardigheden waardoor we onszelf en elkaar kunnen kalmeren. In deze training zal het gaan over suicidaliteit, destructiviteit en emotionele dis-regulatie.

Leerdoelen

- De deelnemer heeft kennis van de biosociale theorie: de wisselwerking tussen het biologische en sociale, een integrale benadering waarbij gedrag door zowel omgevingsfactoren als de biologische kenmerken wordt verklaard.
- De deelnemer krijgt informatie en handvatten over het gebruik en de toepassing van interventies en vaardigheden uit de DGT bij EFT (de negatieve interactiecirkel) om stellen binnen het “raam “ te houden of terug te krijgen. DGT heeft als doel het aanleren van verschillende vaardigheden om zo goed mogelijk op problemen te reageren, zoals bijvoorbeeld relationele problemen, gedrags- en impuls beheersing, emotionele instabiliteit. Kort gezegd zichzelf managen en kalmeren. Dit aan de hand van het SSED Model: Skills Strategy for Emotional Disruption
- De deelnemer heeft geoefend met de toepassing van enkele interventies in de beide modellen.

Kader en positie van de training

Voorwaarde deelname :Deelnemers hebben minimaal een EFT Basistraining gevolgd en liefst ook coeskills. De training is toegankelijk voor verschillende leergangen.

Werkwijze en didactische werkvormen

De volgende didactische werkvormen komen aan bod:

- Literatuur bespreking en PowerPointpresentaties.
- Het oefenen van nieuwe werkwijzen middels rollenspelen.
- Door persoonlijke oefening, (zelf)observatieoefeningen wordt van de deelnemer gevraagd te reflecteren over zijn/ haar werk, houding en zienswijze.

Inspanning die verwacht wordt van de deelnemers

- De deelnemers werken met koppels, deden minstens de basistraining in EFT en wensen zich te verdiepen in deze problematiek.
- Actieve deelname

Literatuur (Verplicht!):

- State of the art Dialectische Gedragstherapie en toepassing op De Weg
- Informatie over de DGT behandeling bij mensen met een borderlinepersoonlijkheidsstoornis

Literatuur (Aanbevolen):

- Linehan, M.M. (2016). *De DGT-vaardigheden. Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie*. Amsterdam: Pearson.
- Bosch, L.M.C. van den, & Meijer, S.B. (2002). *Zoeken naar balans: Dialectische gedragstherapie van A tot Z*. Lisse: Swets & Zeitlinger. ISBN: 9026517149.
- Meijer, S.B. & Bosch, L.M.C. van den (2011). *Vademecum Dialectische Therapie: Blijven zoeken naar balans*. Lisse: Pearson.