

Verantwoording uren MatriXmethode Emotieregulatie , Angsten en trauma's

Online training 11 uur

Dit zijn 43 korte lessen waarin de ontwikkelaar met video's de theorie uitlegt. Aangevuld met een aantal controle vragen en twee toetsen van 10 vragen om te kijken of de theorie wel beklijft. Daarboven op nog een tiental video's met voorbeelden van MatriXgesprekken. De ervaring leert (100 cursisten) dat zij tussen de 11 en 18 uur nodig hebben gehad om deze stof te bestuderen.

8 uur oefenen

2 x 4 uur onder begeleiding van een trainer. Met de trainer wordt in de groep van maximaal 6 personen de stof getraind met casussen om het geleerde uit te proberen, MatriXgesprekken met elkaar en de fijne kneepjes aanleren. Dat kan op locatie in een trainingsruimte maar ook online via zoom.us waar in virtuele classrooms waar de trainer de bijeenkomst en het oefenen begeleid.

5 x 1 uur groeitraject

Het groeitraject zal 5 x plaatsvinden. Onder leiding van de trainer worden ervaringen en leermomenten besproken. Ook worden resultaten anoniem gemeten en besproken als daar aanleiding toe is. Dat gebeurt elke twee weken na de training. Het groeitraject maakt onderdeel uit van de training en zorgt er voor dat je persoonlijk groeit waardoor je je zelfverzekerd gaat voelen met de nieuwe kennis.

Zelfstudie: 9 uur

3 uur lezen van het boek de MatriXmethode van Ingrid Stoop (ISBN 9789079083220).

6 uur oefenen met MatriXgesprekken tussen de trainingdagen door. Deze gesprekken worden gevoerd met personen binnen het werkveld van de cursist.