Programma Cursus Weerbaarheid

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten, op donderdagavond van 19.00 tot 21.30 uur:

Tijdens de cursus Trainer Weerbaarheid nemen we alle fasen en aspecten van een training door: van intake tot afronding. Zo krijgen de cursisten zicht op het hele traject dat je met de deelnemers aan een weerbaarheidstraining doorloopt. Men verdiept zich in de thema’s: intake, samenwerken, ja-en-nee-gevoelens, kracht, en grenzen stellen.

De avonden zijn van 19.00-21.30 uur

**Avond 1;**

19.00 - 20.15 uur;

-algemene introductie en schets van de structuur van een training m.b.t. diverse thema’s en volgorde

-uitgangspunten, definities en verschillende onderliggende visies op Weerbaarheid

-overzicht van een aantal vigerende weerbaarheidstrainingen met overeenkomsten en verschillen

20.25 – 21.30 uur;

- ervaringsgericht deel met activiteiten rondom intake-activiteiten en aandachtspunten voor een intake.

- ervaringsgerichte introductie m.b.t. het thema ‘samenwerken’

**Avond 2;**

1. - 20.15 uur;

-didactische uitgangspunten en handvatten bij het aanbieden van een training en activiteiten

-thema “Grenzen bij jouzelf voelen”; introductie ervaringsgericht werken

- format draaiboek weerbaarheid

20.25 – 21.30 uur;

- uitserveren en oefenen met aanbieden van activiteiten voor een intake en thema ‘samenwerken’.

- ervaringsgerichte introductie m.b.t. het thema ‘grenzen aanvoelen’

**Avond 3;**

19.00 - 20.15 uur;

- veranderingsmodel R. Dilts; inhoud , werkwijze en consequenties voor de praktijk.

- rationale bij activiteiten en observatie- en interventiemodel LECS

- persoonlijke aandachtspunten bij deelnemers

20.25 – 21.30 uur;

- uitserveren en oefenen met aanbieden van activiteiten rondom het thema ‘grenzen aanvoelen’

- ervaringsgerichte introductie m.b.t. het thema ‘kracht’

**Avond 4;**

19.00 - 20.15 uur;

- aandachtspunten bij het aanbieden en begeleiden van activiteiten

- transfer als noodzakelijk onderdeel van een training. Diverse mogelijkheden én verhinderingen

- specifiek oefenen met ‘ankeren’

20.25 – 21.30 uur;

- uitserveren en oefenen met aanbieden van activiteiten rondom het thema ‘kracht’

- ervaringsgerichte introductie m.b.t. het thema ‘grenzen aangeven’

**Avond 5;**

19.00 - 20.15 uur;

- theorie m.b.t. seksualiteit en Weerbaarheid

- aandacht voor mogelijk onderliggende problematiek, zoals trauma

- het ‘vlaggen systeem’; een introductie

20.25 – 21.30 uur;

- ervaringsgerichte introductie m.b.t. vertrouwen en afstand- nabijheid

**Avond 6;**

19.00 - 20.15 uur;

- verslaglegging en voortgang m.b.t. weerbaarheid

- vragen m.b.t. het aan te leveren draaiboek

- terugblik op de afgelopen weken en

20.25 – 21.30 uur;

- uitserveren en oefenen met aanbieden van activiteiten rondom het thema ‘grenzen aangeven’

- ruimte voor vragen en feedback

Huiswerk ;

-Wekelijks bereiden cursisten activiteiten volgens een ontwerpmodel voor m.b.t. de diverse thema’s

-Wekelijks lezen de cursisten zich in de aangeboden literatuur en hand-outs in

-Cursisten sluiten de cursus af met het maken en aanleveren van een draaiboek weerbaarheidstraining volgens het aangeleverde format