

Locatie…..Datum…..

**9:30** Start: Introductie Skills4Comfort Trainers en Deelnemers

Doelstellingen Skills4Comfort & Programma

9:45 Non-verbale communicatie: rapport maken en oefenen in spiegelen

**10:45 Pauze**

11:00 Principes van suggestief taalgebruik, effecten op placebo en nocebo effect, evidence.

12:00 Filmfragmenten uit de praktijk en zelf suggestieve zinnen formuleren

Vervolg principes van suggestief taalgebruik

**13:00 Lunchpauze**

13:45 Filmfragment van afleidingstechniek (Balansvogel)

In tweetallen oefenen met de balansvogel en effect ervaren op pijn prikkel

14:15 Wat is medische hypnose + bespreken evidence voor angst en pijn reductie

Videodemonstratie

14:45 Uitleg standaard hypnotisch relaxatie script

Oefenen in subgroepen

**15:45 Pauze**

16:00 Nabespreken 1e oefening

16:10 Tweede oefening of groepsoefening

16:30 Implementatie van het geleerde in de praktijk: belang van kartrekkers, toelichting zakkaartjes

16:45 Evaluatie en toetsvragen

**17:00 Afronding**