

Training Werken met Positieve Gezondheid

Programma voor cursisten

De volledige training Werken met Positieve Gezondheid omvat een introductiemodule en een trainingsmodule die in verschillende groepssamenstellingen gevolgd worden. Na afronding van de beide modules ontvang je als deelnemer het officiële certificaat 'Werken met Positieve Gezondheid'.

Introductie Positieve Gezondheid

Vorbereiding: bestuderen literatuur (57 pagina's)

Lesblok 1 (1,5 uur)

1. Kort welkom, inhoudelijke kennismaking
2. Wat is werken vanuit Positieve Gezondheid?
3. Jouw eigen spinnenweb
4. Korte afronding

Lesblok 2 (1,5 uur)

1. De zes dimensies van Positieve Gezondheid
2. Toepassing van Positieve Gezondheid binnen je werk
3. Verder aan de slag: hoe pak je het aan?
4. Afronding, evaluatie en reflectie

Trainingsmodule Werken met Positieve Gezondheid

De genoemde tijdsduren per onderdeel zijn een benadering. Omdat de training actief en interactief verloopt, hangt het exacte verloop af van de behoeftes en ontwikkelingen bij de deelnemers en binnen de groep.

Sessie 1 (2,5 uur incl. 15 minuten pauze)

1. Welkom, programma, inhoudelijke kennismaking
2. Beginnen met het doel voor ogen: waar werk je naartoe?
3. Werken met de spinnenweb tool
4. Reflectiemoment
5. Uitwisseling actiepunten
6. Afronding

Sessie 2 (2,5 uur incl. 15 minuten pauze)

1. Welkom en programma toelichten
2. Oefening: hoe bouw je een vervolgggesprek op?
3. Plenaire nabespreking: welke tools heb je nu voor het vervolgggesprek?
4. Samen doen: wat is de rol van sociale steun bij veranderkracht?
5. Wensen helpen vertalen in concrete acties
6. Reflectiemoment
7. Uitwisseling actiepunten
8. Afronding

Sessie 3 (2,5 uur incl. 15 minuten pauze)

1. Welkom en programma toelichten
1. Oefening gespreksopbouw
2. Benoemen leerdoelen
3. Oefening luisteren en kijken
4. Oefening open mind
5. Reflectiemoment
6. Uitwisseling actiepunten
7. Afronding

Sessie 4 (2,5 uur incl. 15 minuten pauze)

1. Welkom en programma toelichten
2. Oefening gesprekstechniek
3. Regie nemen over eigen leerproces
4. Casussen veranderkracht
5. Methodieken veranderkracht versterken
6. Gaan doen en volhouden
7. Terugblik en opbrengsten
8. Afscheid