

Kompas voor een gezonde leefstijl: Werken met het Vat van Zelfwaardering vanuit het Gezondheid-Waardenmodel



Als het goed is, ben je inmiddels bekend met ACT en heb je ervaren dat training in de zes ACT processen mentale flexibiliteit vergroot.

In deze kompastraining, waarin je leert werken met het Vat van Zelfwaardering, komen een aantal ACT elementen samen. Je krijgt een protocol voor 7 gesprekken om mensen die steeds weer terug vallen in oud gedrag nog beter te begeleiden. Wetenschap en ervaring laat zien dat korte trajecten effectief zijn om gedrag te veranderen en dat de grootste winst zit in de eerste gesprekken.

Zelfwaardering (eigenwaarde) is ons grootste psychologische bezit. In de training leer je om 1. nieuw gedrag te koppelen aan eigenwaarde (mentale component) en 2. de natuurlijke weerstand voor verandering te omzeilen door het inzetten van 'kleine stappen'.

Wat in de opleiding aan bod komt:

Dag 1:

- Uitleg methodiek Vat van Zelfwaardering (gesprek 1)
- Oefenen met uitleggen en het zelf ervaren van deze methodiek tussen dag 1 en dag 2

Dag 2:

- Bespreken thuisopdracht
- Verdieping op de theorie
- Toepassen van de verdieping in consulten (gesprek 2-6)
- Herkennen van veranderingen (vanaf gesprek 3)
- Werken met weerstand
- 'Jouw rol als professional'
- Oefenen met casuïstiek plenair en in groepjes

Dag 3

- Bespreken thuisopdracht
- Oefenen met casuïstiek en de 7 gesprekken



ACT EN LEEFSTIJL

Driedaagse training 2023:

Training:

Locatie:

Tijden: 09:30 – 17:00

Kosten: 750 euro incl. btw. Dit is inclusief materiaal, reader, koffie/thee en fruit

Na deelname ontvang je een certificaat voor bewijs van deelname.

Wat levert de training op?

Na afloop van de training ben je in staat om cliënten die (al jarenlang) vastzitten in hardnekkige gedragspatronen te begeleiden naar een gezond eet- en leefstijlpatroon en een waardevol leven. Met maximaal 7 consulten leer je cliënten om hun eigenwaarde te vergroten met behulp van de methodiek Vat van Zelfwaardering, beschreven in het boek 'Kompas voor een Gezonde Leefstijl'.

* De professionals binnen het ACT en leefstijlnetwerk www.act-en-leefstijl.nl verzorgen Webinars, trainingen en leefstijltrajecten voor bedrijven. Deze kompastraining van 7 gesprekken wordt regelmatig ingezet bij werknemers binnen diverse kleine en grote bedrijven in Nederland.

Dr. Heidi Stiegelis is psycholoog en heeft een eigen eerstelijnspraktijk. Hier behandelt zij mensen met uiteenlopende psychische problemen zoals angsten, depressie, burnout, relatieproblemen en stress- en eetstoornissen, waaronder morbide obesitas. Daarnaast is zij trainer en verzorgt alle opleidingen binnen ACT en Leefstijl. Haar ervaring omspant een periode van 24 jaar. Zij volgde diverse opleidingen, met name binnen de gedragstherapie.

Literatuur: Heidi Stiegelis – 'Kompas voor een Gezonde Leefstijl' (zelf aan te schaffen) te verkrijgen bij www.bol.com en via www.eten-is-gedrag.nl