



In de training Positieve Psychologie in de Praktijk leer je deze aanpak toe te passen in je dagelijks werk. Je gebruikt wetenschappelijk gefundeerde technieken in gespreksvoering. Je gaat praktisch aan de slag in een kleine groep en reflecteert kritisch op wat we oefenen - op jezelf en anderen binnen en buiten de training. Verder lees je achtergrondartikelen en krijg je concrete werkvormen mee.

Voor wie?

De training is bestemd voor coaches, psychologen en anderen die in 1-op-1 setting werken. Aangezien we vooral praktisch aan de slag gaan is enige voorkennis en ervaring vereist, zoals een afgeronde HBO/WO opleiding psychologie of duidelijke praktijkervaring als coach. Bij twijfel: neem gerust contact op (info@msteeneveld.nl). De training is geschikt als je handvatten zoekt om met positieve psychologie in de praktijk te werken of je repertoire wilt uitbreiden.

Inhoud training

Sessie 1: Positieve psychologie & introductie: in de eerste bijeenkomst gaan we in op wat de positieve psychologie anders doet in gespreksvoering. Wat is je achterliggende houding? Wat levert dat de cliënt en jou op – zowel in de praktijk als volgens wetenschappelijk onderzoek? Je oefent direct praktisch met enkele veelgebruikte oefeningen.

Sessie 2: Oplossingsgericht coachen: oplossingsgericht coachen (ook wel therapie) is in Nederland vooral bekend door Fredrike Bannink. In plaats van onderzoeken hoe het probleem in elkaar steekt, stop je gezamenlijk de energie in waar de cliënt *wel* naar toe wil. Daar zijn specifieke technieken voor, zoals de bekende wondervraag en schaalvragen. Een sterke aanpak die heel concreet toe te passen is.

Sessie 3: Waarderend coachen: appreciative inquiry (in het Nederlands *waardierend onderzoeken*) neemt een positieve ervaring als uitgangspunt. Door zo'n succeservaring te onderzoeken help je de cliënt te bepalen waar hij/zij naar toe wilt én hoe er te komen. Je oefent met de stappen van waarderend coachen en leert de achterliggende principes toepassen.

Sessie 4: Mindfulness & Acceptance & Commitment Therapy: mindfulness is niet alleen een modeterm, het is ook een effectieve, andere aanpak van klachten. Met “gewone” cognitieve gedragstherapie probeer je de negatieve, automatische gedachte te veranderen. Soms is dat lastig. Mindfulness kan helpen om die gedachte gewoon een gedachte te laten zijn – los te laten. ACT is deels gebaseerd is op mindfulness. Commitment staat voor kiezen waar je wel naar toe wilt. Je leert de basics van mindfulness-meditaties en het helpen richten op datgene wat je écht wilt.

Sessie 5: Motiverende gespreksvoering & afronding: motiverende gespreksvoering is een techniek die zijn oorsprong vindt in de verslavingszorg. In plaats van de cliënt te “dwingen” om iets te veranderen, geef je de autonomie volledig aan de ander. Je rol als coach/therapeut is reflecteren zodat iemand geholpen wordt een voor hem/haar juiste keuze te maken. Je oefent met het respecteren van de autonomie, wat helpt om iemand zichzelf te laten motiveren. Daarnaast ronden we in deze sessie de cursus af.

Over de trainer

Matthijs Steeneveld is psycholoog, zelfstandig trainer en coach. Daarnaast werkt hij als therapeut bij PsyQ. Sinds 2012-'13 geeft hij een cursus Inleiding in de Positieve Psychologie. Hij is redactielid van het Tijdschrift Positieve Psychologie en voorzitter van de sectie Coaching, Training & Advies van het Nederlands Instituut voor Psychologen. Samen met Anouk van den Berg heeft hij Trainingscentrum Steen&Berg opgericht. Hij schrijft geregeld artikelen en blogs over positieve psychologie in gespreksvoering en organisaties. Lees meer over hem op www.msteeneveld.nl.



Praktische informatie

Data & tijden – 5 sessies van 13:00 tot 17:00. Data: 29 april; 13 mei; 27 mei; 10 juni en 24 juni.

Locatie – Trainingscentrum Steen&Berg. Haaghuisshof 17 in Leiderdorp.

Prijs – de training kost € 450,- incl. btw. Betaal je de training zelf (dus niet je werkgever), dan betaal je slechts € 360,- incl. btw. De prijs is inclusief materialen, koffie/thee etc.

Accreditatie – het aanvragen van accreditatie is relatief duur. Om deze cursus toegankelijk te maken voor starters vraag ik alleen accreditatie aan als daar behoefte aan is. Neem contact op, dan kunnen we overleggen over de mogelijkheden en kosten.

Aanmelden? Nieuwsgierig? Meer weten?

Je kunt je aanmelden via info@msteeneveld.nl – mail ook gerust als je nog vragen hebt.

Als je nieuwsgierig bent maar nog twijfelt, kun je ook naar de introductieworkshop komen op vrijdagavond 29 april (www.steenenberg.nl/event/workshop-positieve-psychologie-in-de-praktijk/).

Lees meer over positieve psychologie en de trainer op www.msteeneveld.nl.

1 april – 19:00: **Introductieworkshop Positieve Psychologie in Praktijk**

29 april – 13:00: **start training Positieve Psychologie in Praktijk**

Trainingscentrum Steen&Berg

Haaghuisshof 17 – 2352 SW Leiderdorp