

Wanneer?

- Sessie 1 : 21 september 2015
- Sessie 2 : 5 oktober 2015
- Sessie 3: 12 oktober 2015
- Sessie 4: 26 oktober 2015
- Sessie 5: 9 november 2015
- Sessie 6: 23 november 2015
- Sessie 7: 14 december 2015
- Sessie 8: 11 januari 2016

Maandag avond van 19.00 tot 21.00

Waar?

Adres

Dorp 13 bus 1
3221 Nieuwrode
info@inacsi.be
016/43.55.71



Indien u nog extra vragen hebt of graag wil inschrijven aarzel dan niet om ons te bereiken op bovenstaande telefoonnummer of e-mail adres.

Door wie?



Katrien Belmans
Opleiding

Klinisch psychologe
algemene lerarenopleiding
Relatie-, gezins- en systeem psychotherapeute
Beroepsuitoefening
* psychotherapeut bij ACSI
* klinisch psychologe in Buitengewoon Onderwijs
(Windekind Leuven)
Erkenningsnummer psychologencommissie
862109715



Ines Van Praet
Opleiding

Klinisch psychologe
Relatie-, gezins- en Systeemtherapeut in opleiding
aan de KU Leuven.
Beroepsuitoefening:
* psychotherapeut bij ACSI
Erkenningsnummer psychologencommissie:
812112117



**Algemeen Centrum voor Systeem-
en gedragstherapeutische Interventies**

SOCIALE
VAARDIGHEIDSTRAINING :
Jezelf kunnen zijn tussen anderen

**Onder de enthousiaste begeleiding
van Katrien Belmans & Ines Van Praet**

Voor wie?

Deze vaardigheidstraining is er voor volwassenen die moeilijkheden ondervinden in de omgang met anderen.

Voor mensen die te verlegen zijn om een gesprekje aan te gaan over koetjes en kalfjes met collega's of kennissen.

Maar ook voor hen die andere mensen steeds voor het hoofd lijken te stoten op het werk of binnen de familie.

Voor mensen die het gevoel hebben over zichzelf te laten lopen in verenigingen en zij die er steeds op gewezen worden geen rekening te houden met anderen.

Het doel van deze vorming is om je inzichten én praktische handvatten te geven. Zodat je in zoveel mogelijk verschillende omstandigheden, gepast en met zelfvertrouwen, kunt reageren.

Wat?

0. Intake gesprek

1. Kennismaking(sgesprek)

"goed begonnen is half gewonnen"
Kennismaking met mensen uit de groep, maar ook concrete handvatten ivm verschillende soorten kennismakings-gesprekken

2. Emoties en temperament ...

3. ...verbinden met gedrag

"een gezonde geest in een gezond lichaam"
Dit zijn twee sessies waarin de theorie over emoties karakter en gedrag met de praktijk verbonden worden.

4. Actief leren luisteren

"een goed verstaander heeft maar een half woord nodig." We gaan dieper in op de vaardigheden en de voordelen van goed kunnen luisteren.

5. complimenten geven en ontvangen.

6. Kritiek en grenzen leren aangeven en respecteren

"Met honing vang je meer vliegen dan met azijn." maar "niemand wil de deurveeg zijn."
Tijdens deze sessies proberen we een goed evenwicht te vinden tussen beide.

7. gedrag leren aanpassen aan omgang in verschillende situaties

"van koetjes en kalfjes naar onderhandelingen en diep vriendschappelijke gesprekken."

8. familieavond

"gedeelde vreugde, is dubbele vreugde" en dat geldt volgens ons ook voor kennis en vaardigheden. Vandaar dat we deze dag gebruiken om de vaardigheden die de deelnemers hebben opgedaan te delen met hun omgeving.

9. facultatieve terugkomavond.

Hoer?

Maatwerk

Tijdens een intake gesprek wordt er door middel van **testing** en een uitgebreid gesprek een individuele profielanalyse gedaan waardoor we het **standaard programma** kunnen **aanpassen** aan de deelnemers van elk afzonderlijk jaar.

Theorie

Wij geloven sterk in de combinatie van theoretische onderbouwing van onze lessen. Deze kennis bestaat uit twee delen nl.

=> **Boekenwijsheid** die door de therapeuten voorbereid wordt.

=> **Ervaringswijsheid** die door deelnemers, mondeling, schriftelijk of via de begeleiders aangebracht kan worden.

Om zo efficiënt mogelijk om te gaan met beide vormen van kennis wordt dit stukje gegeven in een groep van maximaal 9 deelnemers.

training

Nadat u handvatten aangeboden hebt gekregen, kan u ze meteen ook uitproberen in kleine groepjes (max 3 deelnemers) aan de hand van **realistische oefeningen** gebaseerd op de intake gesprekken van de verschillende deelnemers.

Verbinding met het echte leven.

Om nog meer uit de training te halen, geven we jullie de kans om met behulp van concrete tips en handvatten in je eigen omgeving aan de slag te gaan dmv huistaken. Het staat jullie vrij om hier al dan niet gebruik van te maken.

Kostprijs voor:

- 8 sessies inclusief cursusmateriaal = 250 euro
- Het intake gesprek inclusief testing = 50 euro
- Terugkomavond = 50 euro

Koffie, thee en versnaperingen worden door ons voorzien.