

Trainers

Deze groepstraining wordt geleid door:



Ann Ide
Klinisch psychologe –
cognitief gedragstherapeute

Plaats van de opleiding

Heilig Hart leper
Er wordt voor de eerste sessie afgesproken
aan het onthaal van het ziekenhuis.

🏠 Poperingseweg 16, 8900 Ieper

☎ 057 23 91 11

✉ info@pzheiligart.be

Meer info?

Surf naar www.pzheiligart.be



vzw Gezondheidszorg 'Barmhertigheid Jesu'

“Boosheid is een normaal gevoel. Omgaan met dit gevoel betekent op een andere manier gehoord en gezien worden.”



OVERKOEPELEND TRAININGSAANBOD

Agressie Regulatie Training

Onderwerp

Tijdens deze sessies wordt aangeleerd hoe de gevoelens van kwaadheid onder controle te houden, om uiteindelijk te reageren met een nieuwe, aanvaardbare sociale vaardigheid.

Via voorbeelden die op DVD getoond worden en rollenspelen, leer je een aantal technieken aan die je hierbij helpen.

SESSIES

- Sessie 1**
- Algemene inleiding
 - Introductie boosheidscontrole
 - Triggers en Lichamelijke signalen

- Sessie 2**
- Ontspanningstechnieken
 - Geheugensteuntjes

- Sessie 3**
- Vooruit denken
 - Cyclus van boosheid en gedrag

- Sessie 4**
- Sociale vaardigheden
 - Zelfevaluatie

- Sessie 5**
- Complete boosheidscontroleketen

Doelgroep

Deze vorming richt zich tot iedereen die zich herkent in onderstaande situaties:

- Ik word vlug kwaad.
- Ik kan nogal impulsief reageren als iets niet naar mijn zin verloopt.
- Ik verlies nogal vlug de controle over mezelf.
- Ik voel mij vlug aangevallen.
- Ik denk niet genoeg na over de gevolgen van mijn gedrag.
- Ik kan moeilijk mijn gevoelens van kwaadheid onder controle houden.

Het aantal inschrijvingen is beperkt.

Voorafgaandelijk kennismakingsgesprek is vereist.

In het kader van de corona-epidemie zal deze training georganiseerd worden in een groot, voldoende geventileerd lokaal.

! We verwachten van de deelnemers de courante voorzorgsmaatregelen te respecteren (dragen van een mondmasker, anderhalve meter afstand houden, handen ontsmetten).

Inschrijving



Deze reeks omvat 5 avonden. We organiseren deze vorming twee keer per jaar, telkens van 17.15 tot 18.45 u.

Data voor de tweede reeks:

- 1/03/2022
- 8/03/2022
- 15/03/2022
- 22/03/2022
- 29/03/2022

Schrijf je in: bel **057 23 91 11** (vraag naar Ann Ide) of mail naar ann.ide@pzheilighart.be en noteer jouw naam en telefoonnummer. Dit kan **tot 11 februari 2022**. Daarna volgt een korte individuele kennismaking. Dit is een voorwaarde om tot de reeks toegelaten te worden.

Kostprijs: € 90 (inclusief kennismakingsgesprek, deelname aan de 5 sessies, een werkmap).

Betaal dit bedrag vóór de start van de 1^e cursusavond op rekeningnummer IBAN BE74 7995 1535 1807 – BIC: GKCCBEBB van het P.Z. H. Hart, Poperingseweg 16, 8900 Ieper met vermelding "Agressie Regulatie Training".

! De inschrijving is pas definitief na het kennismakingsgesprek én de overschrijving.

