

MBO-cursus Pro-actief leren werken via RET

Kader Op jezelf toepassen van RET helpt om effectiever doelen te bereiken en om minder last te hebben van belemmerende overtuigingen in het dagelijks leven. De cursus is een inleiding in de theorie en praktijk van RET. Kennis en vaardigheden worden via praktische toepassing en casuïstiek vergroot. In deze cursus wordt RET in de vorm van Rationele Effectiviteits Training ingezet.

Doelgroep Ieder die wil werken aan persoonlijke ontwikkeling en wil leren om zodanig met eigen gedachten, opvattingen en vooronderstellingen om te gaan, dat ongewenste gevoelens of conflicten met anderen (cliënten en collega's) worden voorkomen. Het vergroten van zelfreflectie en het kunnen geven en ontvangen van feedback vormen hierbij de kern.

Doelen Na afloop van de cursus lukt het de deelnemer om zich beter in het perspectief van de ander te verplaatsen, om minder of geen last te hebben van ongewenste gevoelens, om minder of geen conflicten te hebben en om effectiever te communiceren.

Programma-onderdelen Tijdens Dag 1 en Dag 2 komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod: waarneming, interpretaties en feiten, basistheorie en oefenen van basistechnieken van RET, effectief communiceren, casuïstiek en praktijkvoorbeelden (m.b.t. het werken of samenwerken met anderen). Dag 3 heeft het karakter van een 'supervisiebijeenkomst', waarbij toepassingsvragen en casuïstiek van deelnemers aan bod komen. Toetsing vindt plaats door middel van het tonen van kennis van de belangrijkste basisprincipes en vaardigheden van RET.

Werkwijze Theorie en praktijk worden afgewisseld, waarbij de deelnemers het geleerde leren toepassen middels oefeningen, gericht op de dagelijkse praktijk. Uitgangspunt is 'leren door (herhaald) te doen', o.a. via het werken aan casuïstiek, opdrachten en persoonlijke leerdoelen.

Tijdsduur De cursus bestaat uit 3 dagen (eventueel 4 dagdelen + 1 dag). In verband met het kunnen uitvoeren van de opdrachten door iedere deelnemer, zal de tijdsverdeling daarop aangepast zijn. Door het karakter van de laatste dag, kan deze niet over twee dagdelen gespreid worden. Deze laatste dag kan langere tijd na de eerste 4 dagdelen gepland worden (zodat geruime tijd geoefend kan worden).

Bijzonderheden Het programma kan aangepast worden naar de behoeften van de deelnemers en/of opdrachtgever. Daarnaast behoren individuele coaching en teamcoaching tot de mogelijkheden. In overleg kan ter voorbereiding literatuur worden opgegeven.

Meer informatie kunt u krijgen via Mike Elbers: 026-2020336 of mike@soulsystem.nl