



Post-hbo opleiding

RESET, stressmanagement voor tieners



Cursusinformatie

- Post-HBO opleiding
- 18 contacturen: dwz 3 dagen van 9.30 – 16.30.

Vereisten

Een afgeronde op de (geestelijke) gezondheidszorg gerichte hbo (bachelor) opleiding, bijvoorbeeld Sociaal Pedagogische Hulpverlening, Toegepaste Psychologie of Maatschappelijk Werk- en Dienstverlening.

Omvang

3 dagen van 9.30 – 16.30.

Inschrijving

De opleiding tot RESET-trainer wordt alleen incompany aangeboden.

Leer hoe je tieners m.b.v. RESET, een geprotocolleerde stressmanagementtraining van 10 bijeenkomsten, traint hoe om te gaan met stress waardoor zij meer grip krijgen op situaties. Het gaat om jongeren van 12 tot 18 jaar die moeite hebben:

- om te anticiperen op situaties die tot stress kunnen leiden
- om proactief lichamelijke signalen van opkomende stress te herkennen
- om in situaties waarin hen dit overkomt oplossingen te vinden om stress te hanteren
- om ouders en/of leerkrachten als hulpbronnen te betrekken bij de regulatie van stress

De werkzame elementen waar in de training gebruik van wordt gemaakt zijn:

- samenwerken en aansluiten bij (potentiële) krachten en wensen van de jongere (shared decision making als continu proces)
- de jongere ondersteunen in het ontdekken van de eigen sterke punten en het uitbreiden van de mogelijkheden m.b.t. lastige situaties
- geprotocolleerd werken (iedere bijeenkomst kent een vaste opbouw)
- het geven van informatie mbt stress en stressmanagement
- het oefenen van stressregulatietechnieken
- het oefenen van probleemoplossingsvaardigheden
- reframen, ondersteunen van zelfregistratie en zelfbekrachtiging, discriminatie- en generalisatietraining

Materialen

Deelnemers ontvangen een map met materialen (agenda's, handouts) behorende bij de training.

Werkwijze tijdens de opleiding

In de cursus wordt het trainingsprotocol doorlopen en zal worden geoefend aan de hand van voorbeeld casuïstiek als ook eigen casuïstiek van de deelnemers.