



Beste nieuwsbrief-lezer,

Je hebt aangegeven dat je mijn nieuwsbrief wil ontvangen. Ik stel dat zeer op prijs en kan je zo op de hoogte houden van mijn activiteiten. Vanzelfsprekend zijn opmerkingen, ideeën, tips en dergelijke van jouw kant van harte welkom.

• Verkeers Counseling

Sinds kort ben ik als **Verkeers Counselor** (voor mensen met rij-angst) aangesloten bij het platform VerkeersCounseling. Zelf heb ik ook last van rij-angst gehad en heb dat kunnen overwinnen. Ik stap nu zonder stress in de auto en ben daardoor veel mobieler geworden. Het geeft me een enorm gevoel van vrijheid en dat gun ik een ieder die nu nog last van rij-angst heeft.



Wat is Verkeers Counseling?

Counseling is kortdurende, praktische psychosociale hulpverlening door middel van gesprekken. Voor VerkeersCounseling betekent dit dat er gewerkt wordt met doelgerichte, gestructureerde gesprekken op basis van psychosociale therapie en psychologische gespreksvoering, in combinatie mét / of begeleiding tijdens de praktische lessen.

Een VerkeersCounselor is een gespecialiseerd psychosociaal therapeut/counselor, die nauw samenwerkt met een gespecialiseerd rij-instructeur: een rijangst-specialist. Dit team zorgt er samen voor dat de zelfredzaamheid wordt gestimuleerd en men uiteindelijk (weer) als een volwaardig verkeersdeelnemer op pad kan. Als verkeers counselor ben ik aangesloten bij het Platform VerkeersCounseling.



Wanneer Verkeers Counseling?

Herken je jezelf in een of meer van de volgende vragen?

- *Had ik dit verkeersongeval kunnen voorkomen?*
- *Durfde ik maar weer eens in de auto te stappen....*
- *Op de snelweg kom ik al tijden niet meer, durfde ik dat maar!*
- *Ik ben altijd zo bang dat ik iemand aanrijd, straks veroorzaak ik een ongeluk.....*
- *Na dat ongeluk ben ik niet meer dezelfde als ervoor.....*

Voor meer informatie zie de volgende links:

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/VerkeersCounselinginformatieuitgebreid.html>
www.VerkeersCounseling.nl



• Aanbod Workshops:

- Vrijdag 12 juni: **Oplossingsgericht in het leven staan**
Voor iedereen die in het dagelijks leven meer accent wil leggen op oplossingen.

Herken je jezelf in een of meer van de volgende vragen?



- Ben je iemand die regelmatig over dingen tobt of piekert?
- Zie je nogal eens "beren op de weg"?
- Ben je regelmatig in conflict met: jezelf, je partner, je (puberende) kind(eren), je collega's?
- Vind je het moeilijk om je wensen om te zetten in daden?
- Wil je graag verandering aanbrengen in jouw manier van denken, doen en durven?

Dan kun je een goede start maken door deel te nemen aan deze workshop. Je leert en oefent om je focus te verleggen van 'probleemgericht' naar 'oplossingsgericht'. Dit betekent dat je zelf de regie in handen krijgt om oplossingen te zoeken en te vinden. Daardoor krijg je een positievere kijk op jezelf en de toekomst en stimuleer je anderen dit ook voor elkaar te krijgen.

PROBLEEM GERICHT >>>>>>>> OPLOSSINGS GERICHT



Wat gaat mis?
Wat is moeilijk?
Klacht
Oorzaak
Verleden
Regel
Weerstand
Afhankelijkheid



Wat gaat goed?
Wat is mogelijk?
Kracht
Doel
Toekomst
Uitzondering
Samenwerking
Neemt zelf de regie in handen

Voor meer informatie: klik op onderstaande link:

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/aanbodworkshopen training.html>

- Donderdag 25 juni: **Kennismaken met Oplossingsgericht Werken**
(binnen Therapie/Counselen/Coachen).
Voor professionals of professionals in opleiding. (counselors, leerlingbegeleiders, coaches, therapeuten, hulpverleners en studenten die hiervoor opgeleid worden)



Oplossingsgericht werken vindt zijn oorsprong in Solution Focused Brief Therapy (SFBT), in het Nederlands bekend als Oplossingsgerichte Korte Therapie (OKT). OKT is een vorm van gesprekstherapie, waarin de door de cliënt gewenste situatie het uitgangspunt is. Oplossingsgericht werken is iets anders dan probleemgericht werken. Als je 'oplossingsgericht' werkt hoef je niet lang stil te staan bij de problemen en wat er niet goed gaat. Men hoeft niet zoals bij probleemgerichtheid wel het geval is, uit te zoeken wat de oorzaken van het probleem zijn en hoe dat wat niet gewenst wordt verminderd kan worden. Bij oplossingsgericht werken kijkt men naar wat men wel wil in de toekomst en hoe dat bereikt kan worden. Oplossingsgericht Werken betekent dat de cliënt zelf zijn oplossingen leert zoeken en vinden zodat hij/zij snel een positieve kijk op zichzelf en de toekomst kan krijgen. Zo ontstaat de motivatie en het plezier om te gaan experimenteren en met ander gedrag aan de slag te gaan. De cliënt wordt geactiveerd om zijn gewenste toekomst in detail te beschrijven en te zoeken naar situaties waarin het probleem zich minder of helemaal niet voordoet. Interventies als 'de wondervraag', schaalvragen, en het zoeken naar uitzonderingen zetten de cliënt op het spoor naar zijn of haar oplossingen. Samen met de begeleider zoekt de cliënt naar kleine haalbare stappen die hij/zij kan zetten in de richting van de gewenste toekomst. Daarbij wordt nadrukkelijk gezocht naar oplossingen die de cliënt zelf al in huis heeft, maar misschien nog te weinig toepast. Als de cliënt successen boekt, realiseert hij zich meer en meer dat hij invloed heeft op de vormgeving van zijn eigen leven. Het effect van deze optimistische, ook voor de begeleider plezierige aanpak berust op interventies die begeleider in de gesprekken toepast, binnen een flexibel in te zetten gespreksprotocol.

Doelstelling

Tijdens deze dag maak je kennis met de principes van de oplossingsgerichte gespreksvoering en oefen je een aantal van de genoemde interventies.

Inhoud

In deze workshop komen aan de orde:

- de belangrijkste theoretische uitgangspunten*
- de oplossingsgerichte grondhouding*
- een aantal veelgebruikte basisinterventies*
- de opbouw van een oplossingsgericht gesprek*

Vervolg

*Na de workshop **Kennismaken met Oplossingsgericht Werken** kun je je aanmelden voor de gehele (driedaagse)training.*

Het is goed te weten wat niet werkt ...

(doe dan voortaan wel iets anders)

... het is pas echt nuttig om te weten wat wel werkt

(en doe daar dan vooral meer van)

want ...

Als je altijd doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg !

Klik voor meer informatie op onderstaande link:

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/workshopkennismakenmetOWprofessionals.html>



Wandelcoaching/wandelcounseling

Het wandelend coachen en counselen is een groeiend fenomeen. Steeds meer coaches, counselors en therapeuten gebruiken wandelen om mensen of processen in beweging te krijgen. In vergelijking met een 'zit-sessie' heeft het vele voordelen. Door het wandelen neem je makkelijker afstand van het dagelijks handelen en de vaste patronen. Je stapt letterlijk uit de beslotenheid van je werk- of privé omgeving. Naast deze 'ontsnapping' biedt het wandelen ook ontspanning. De cadans of het tempo waarin je loopt kan variëren met de inhoud van het gesprek. Bijvoorbeeld reflectie in een rustig tempo en actie in een vlotte pas. Of je staat letterlijk stil bij wat er gezegd wordt.



Interesse?

Voor meer informatie: klik op onderstaande link

<http://home.hetnet.nl/~vertrouwopjevleugels/wandel-coaching,%20counseling.html>



tips van de maand:

- Heb je te maken met een of meer kinderen die je wegens hun gedrag af en toe wel "achter het behang zou willen plakken":

Focus je minimaal een dag (langer mag natuurlijk ook) op de positieve gedragingen of de neiging naar positieve gedragingen van het betreffende kind, schrijf ze op en benoem ze. Let op het effect.

- Ben je iemand die bezwaren ziet en/of kritisch luistert?

*Verander zo veel mogelijk het woordje "maar" of "ja maar" in "en" of "ja en".
Let op het effect.*

- Maken jij en je partner elkaar regelmatig verwijten?

*Verander je verwijten zoveel mogelijk in wensen.
Let op het effect.*

Wil je je ervaringen delen? Mail naar: vertrouwopjevleugels@hetnet.nl

In het volgende **info-bericht** kunnen deze (geanonimiseerd) geplaatst worden in de rubriek '**Doen wat werkt**'.