Online training
Mantelzorgers ondersteunen in de praktijk

COACH FRIEND

Zelfzorg versterken. Hoe doe je dat?
Voor iedereen die in haar of zijn werk wil bijdragen aan het welzijn en de vitaliteit van kwetsbare mensen met zorgtaken, inclusief jongeren. Je krijgt praktische tools waarmee je jouw effectiviteit vergroot en de ervaren werkdruk vermindert.

De training bestaat uit:
- de online Leermodule de Kunst van Ontspannen Leven
- twee online bijeenkomsten van 2,5 uur
- een digitaal Prikbord met interessante informatie en video's.

Minder zorgdruk op jouw schouders:
Tijdens deze training leer je hoe je de mantelzorger kunt motiveren en activeren door het versterken van eigenaarschap en zelfzorg. Met jouw aanpak leert de mantelzorger nieuwe vaardigheden, waardoor hun veerkracht en draagkracht duurzaam vergroot worden. Dit resulteert in een meer bevredigend en vitaal leven.

Belangrijk vragen die aanbod komen:
- Hoe kan ik mijn balans als professional bewaken?
- Hoe herken ik overbelasting?
- Hoe kan ik bewustwording creëren rondom coping-strategieën?
- Hoe kan ik zelfzorg stimuleren?
- Hoe ga ik om met mijn neiging om een oplossing te willen bieden?
- Hoe kan ik coaching bieden voor gedragsverandering?

Als voorbereiding op de interactieve sessies met vakgenoten leer je in de compacte online Leermodule de Kunst van Ontspannen Leven hoe de mantelzorger op een effectieve en gezonde manier kan omgaan met zijn of haar dagelijkse stress.

Online bijeenkomsten:
Tijdens het eerste deel krijg je handvatten om signalen van overbelasting te herkennen en om het gesprek aan te gaan over draaglast en draagkracht. We onderzoeken ook de invloed van de wens om altijd problemen op te lossen, zowel voor jou als voor de mantelzorger. Waarom kan het aanbieden van hulp juist afhankelijkheid veroorzaken? Het bespreekbaar maken van weerstand en emotie komen ook aan de orde.

In het tweede deel gaan we dieper in op de (mentale) oorzaken van overbelasting. Je krijgt handvatten om de mantelzorger in beweging te zetten en hun zelfzorg te stimuleren. Tevens maak je kennis met ACT (Acceptance & Commitment Therapy), een wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor duurzame gedragsverandering, gebaseerd op uitgebreid onderzoek.

Een nieuwe visie:
We kijken naar de overbelasting vanuit het perspectief van gedrag. Zijn ze bereid naar hun eigen gedrag in de zorgsituatie te kijken? Kunnen ze grenzen stellen en de zorg overdragen? Nemen ze tijdig de regie? Lukt het ze om geduldig te blijven op moeilijke momenten?

Meld je aan via de website coachfriend.com

COACH FRIEND

Profiel
Richard Koekoek

Richard Koekoek (1960) is 23 jaar werkzaam als senior coach en trainer. In 2013 moesten Richard en zijn zus plotseling de mantelzorg voor hun moeder doen. Hij heeft veel nagedacht over de vraag waarom het plotseling 'moeten' zorgen voor zijn moeder hem toch zo overviel. Wordt het sommigen niet teveel? Komen ze nog voldoende aan hun eigen wensen en verlangens toe?

Dat heeft hem geïnspireerd om een nieuwe kijk op het thema mantelzorg te ontwikkelen. Hij wil graag bijdragen aan mensen die zich zwaar belast voelen door hun zorgtaken door ze vaardigheden te leren waarmee hun veer- en draagkracht versterkt. Het resultaat van zijn aanpak is gedragsverandering. Hij gelooft dat als je zicht krijgt op wat echt belangrijk en zinvol voor je is (je waarden) je jezelf kunt leiden, inspireren, en motiveren om gerichte acties te ondernemen die je leven verrijken.

In opdracht van gemeenten verzorgt Richard de cursus 'Nu ruimte voor jou' met als doel om de veerkracht en draagkracht van veel belaste mantelzorgers te vergroten.

Voor bedrijven en organisaties en hun werknemers met zorgtaken verzorgt Richard het programma 'Zorg voor Mantelzorgers'. Met het programma helpt hij werkgevers zicht te krijgen op haar mantelzorgers. Hij ondersteunt deze medewerkers om veerkrachtig en effectief hun werk en zorgtaken te combineren. Om zo te voorkomen dat ze overbelast raken en uitvallen.

Richard geeft trainingen en workshops aan mantelzorgers, casemanagers, zorgprofessionals, WMO consulenten, mantelzorgmakelaars, coaches, (bedrijfs-)maatschappelijk werkers, wijkcoaches, vrijwilligers en HR medewerkers die mantelzorgers ondersteunen.

Linkedin