

Training voor professionals: Meer Grip op het leven met mantelzorg

De training 'Meer Grip op het leven met mantelzorg' is speciaal ontworpen om jou, als professional, nieuwe kennis, praktische handvatten en tools te bieden voor jouw professionele ontwikkeling bij het begeleiden van mantelzorgers. De training is gericht op het bevorderen van autonomie, welzijn en zelfzorg bij mantelzorgers zodat ze de kwaliteit van hun leven kunnen behouden, ondanks en in samenwerking met hun zorgtaken.

Overbelasting voorkomen

Professionals, zoals jij, proberen te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken door samen met ze naar oplossingen te zoeken.

In de training 'Meer Grip op het leven met mantelzorg' krijg je een concrete methode en technieken aangereikt voor effectieve begeleiding om overbelasting bij de mantelzorg te voorkomen. Deze training is praktisch van aard en gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde kennis en informatie.

‘Een ons meer Welzijn scheelt een kilo Zorg’



Deze training, met gedragsverandering en motivatie als kernthema's, is gebaseerd op de Zelfbeschikkingstheorie. Deze theorie stelt dat persoonlijke groei wordt gestimuleerd door de bevrediging van drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en sociale verbondenheid. Autonomie gaat over het gevoel van controle over je eigen leven, competentie betekent ergens goed in zijn en progressie boeken, en sociale verbondenheid gaat over het gevoel deel uit te maken van een groep. De training is ontworpen om deze behoeften te bevredigen en zo de intrinsieke motivatie te verhogen, wat kan helpen bij het omgaan met de uitdagingen van het mantelzorgen.

De training bestaat uit een online leermodule, een werkboek en drie online bijeenkomsten met collega's. Deze bijeenkomsten bieden de mogelijkheid om praktijkgericht te oefenen met de aangeboden hulpmiddelen en om je kennis over motivatie en gedrag te verdiepen.

Je kunt je aanmelden door een e-mail te sturen naar richard.koekoek@coachfriend.com of via de link naar <https://coachfriend.com/training-grip-op-mantelzorg/>

Met jouw vernieuwde aanpak help je mantelzorgers bij het ontwikkelen van de volgende vaardigheden:

- **Nieuwe vaardigheden:** Je leert ze nieuwe manieren en vaardigheden om hun psychologische basisbehoeften te bevredigen.
- **Zelfzorg:** Je stimuleert ze in het besteden van aandacht aan hun zelfzorg en welzijn, en leert ze hoe ze dat kunnen volhouden.
- **Waardigheid:** Door jouw aanpak leren mantelzorgers dat ze waardevol zijn als mens en je helpt ze om dit te erkennen en te voelen.
- **Doelen nastreven:** Je begeleidt ze bij het stellen van doelen die zijn gebaseerd op hun waarden en gericht zijn op het verbeteren van hun leven.
- **Inzicht in gedragsverandering:** Je biedt ze inzicht in hoe gedragsverandering kan bijdragen aan hun welzijn, vitaliteit en zingeving.
- **Bewustwording van gedragspatronen:** Je helpt ze om zich bewust te worden van ineffektieve gedragspatronen.
- **Reflectie:** Je stimuleert ze om na te denken over hun eigen acties, hun probleemoplossend vermogen en hun zelfzorg.
- **Relaties aangaan:** Je leert ze om zich kwetsbaar te durven opstellen in de relaties met dierbaren.



Door deze vaardigheden te ontwikkelen, kunnen mantelzorgers beter voor zichzelf en voor anderen zorgen.

De training is gestructureerd rond vier componenten:

1. **Bijeenkomsten met collega's:** Tijdens deze online bijeenkomsten (Teams) krijg je de kans om praktisch te oefenen met de opgedane kennis en de aangeboden werkvormen. Na elke bijeenkomst ontvang je een huiswerkopdracht die je helpt om de tijdens de training verworven vaardigheden te oefenen en toe te passen.
2. **Online leermodule:** Deze module, beschikbaar op de Coachfriend Academie, bestaat uit zes hoofdstukken vol met theorie, informatie en oefeningen die je leerproces ondersteunen.
3. **Werkboek:** Dit boek bevat gedetailleerde uitwerkingen van drie coachgesprekken met mantelzorgers, aangevuld met oefeningen. Het dient als naslagwerk waarin je aantekeningen kunt maken en belangrijke stukken kunt markeren. Hierdoor wordt het werkboek een persoonlijk hulpmiddel dat je helpt om beter te leren.
4. **Digitaal Prikbord:** Hier vind je aanvullende informatie, video's en kant-en-klare werkvormen die je kunt downloaden en gebruiken in je gesprekken met mantelzorgers.

Na het voltooien van de training heb je het volgende bereikt:

- **Diepgaande kennis en zelfvertrouwen:** Je hebt uitgebreide kennis en zelfvertrouwen opgedaan in coaching die gericht is op het bevredigen van psychologische basisbehoeften.
- **Toepassing van kennis:** Je past de verworven kennis toe op jezelf, met bijzondere aandacht voor het bevredigen van je eigen basisbehoeften, zowel in je privéleven als in je professionele praktijk.
- **Vaardig in communicatie:** Je hebt de vaardigheid ontwikkeld om de juiste vragen te stellen en uitdagende gesprekken te voeren.
- **Ondersteuning van autonomie:** Je bent in staat om een aanpak toe te passen die de autonomie van de mantelzorgger ondersteunt.
- **Reflectieve houding:** Je behoudt een reflectieve houding ten aanzien van je eigen handelen, wat belangrijk is voor continue groei en ontwikkeling.
- **Versterken van autonomie en eigenaarschap:** Je hebt geleerd hoe je de autonomie en het eigenaarschap van mantelzorgers kunt versterken en hoe je kunt voorkomen dat je vastloopt in de rol van hulpverlener.



Informatie:

De totale tijdsinvestering voor de training is als volgt:

- Online leermodule: 2 uur
- Werkboek lezen: 2,5 uur
- Online-bijeenkomsten: 9 uur (verdeeld over 3 sessies van elk 3 uur)
- Huiswerkopdrachten: Deze kunnen worden geïntegreerd in de dagelijkse werkpraktijk.

Indien gewenst, heb je de mogelijkheid om gedurende de periode tussen de drie bijeenkomsten supervisie aan te vragen bij de trainer. Deze supervisie heeft betrekking op actuele casuïstiek uit je werkpraktijk. Deze een-op-een gesprekken zijn vertrouwelijk en vinden plaats via videobellen. Dit biedt je de kans om dieper in te gaan op specifieke situaties en om persoonlijke feedback en begeleiding te ontvangen.

Voor informatie en aanmelden ga naar: <https://coachfriend.com/training-grip-op-mantelzorg/>