

# Trainingsmodule: Zelfvertrouwen in je werk

Bent u psychisch uit balans geweest maar hebt u nu weer een redelijk evenwicht gevonden en bent u weer aan het werk? Vindt u het nog wel lastig om dat evenwicht te bewaren, zeker als er in uw werk sprake is van stress, problemen of conflicten? Dan is de training Zelfvertrouwen in je werk iets voor u.

## Wat is het doel van de training?

Het doel van de training Zelfvertrouwen in je werk is dat u vaardiger en weerbaarder wordt, zodat u ook in moeilijke situaties uw balans kunt bewaren. Doordat uw vertrouwen groeit, kunt u zelf de regie in handen houden.

## Wat komt er aan de orde?

U staat bewust stil bij verschillende werksituaties. Deze bespreken en analyseren we. U krijgt tips van de trainer en van de andere deelnemers. Van daaruit kunt u tot nieuwe inzichten komen. Vervolgens gaat u in uw eigen werksituaties doelgericht oefenen met nieuwe vaardigheden en technieken. We maken gebruik van oefeningen, spelvormen, leesopdrachten en huiswerkopdrachten.

De volgende thema's worden besproken:

- Werken aan herstel
- Omgaan met stress en tijdsdruk
- Evenwicht bewaren
- Gedachtepatronen (helpende en niet-helpende gedachten)
- Vaardigheden en kwaliteiten
- Samenwerken

## Wat verwachten wij van u?

Wij verwachten dat u:

- (betaald of onbetaald) werk hebt,
- aan de slag wilt gaan met lastige situaties op uw werk die u graag veranderd wilt zien,
- actief wilt deelnemen aan groepsgesprekken, oefeningen en spelvormen,
- aan de slag gaat met wat u geleerd hebt,
- 100% aanwezig bent tijdens de bijeenkomsten.

## Hoe gaat de training in zijn werk?

We streven naar een groep van ongeveer zes tot acht personen. Deze groep komt wekelijks bij elkaar: er zijn negen bijeenkomsten van 1,5 uur. Bij voldoende aanmeldingen gaat er een training van start.

## Aanmelding en kosten

Bent u ingeschreven als cliënt bij GGz Centraal, dan kunt u zich laten aanmelden door uw behandelaar. Eventuele reiskosten komen voor uw eigen rekening.

## Contactgegevens

☎ 0341-566 911

✉ [arbeidenbegeleidingveluwe@ggzcentraal.nl](mailto:arbeidenbegeleidingveluwe@ggzcentraal.nl)

