
Counsellor-Coach E.J.A.Piket biedt aan:

Rationele Effectiviteitstraining (RET) / gedachtemanagement

Mensen zelf zijn vaak een rem op hun eigen ontwikkeling.

Voor wie: Psychosociale hulpverleners/Maatschappelijk werkers/Counsellors/Coaches/Sociaal pedagogische hulpverleners/Psychologen/Leidinggevendenden/(School)managers/Begeleiders van studenten en leerlingen en mensen die meer over RET willen weten om deze kennis te integreren binnen hun eigen leven en werksituatie.

Locatie: Wethouder D.M. Plompstraat 10, 3555 BT Utrecht.

Wanneer: Zie voor de data de verwijzing naar het trainingsoverzicht.

Aanvang: 09.30 uur, eindtijd \pm 16.30 uur. (Inlooptijd vanaf 09.00 uur).

Kosten: € 250,-- per deelname (particulier tarief, inclusief BTW).
€ 325,-- per deelname (bedrijven tarief, exclusief BTW).
€ 200,-- studententarief (inclusief BTW). Een student ACC dient een bewijs van inschrijving te overleggen.
Prijzen zijn inclusief koffie en thee, uitgebreide lunch, cursusboek en hand-outs.

Aanmelding: via het contactformulier op de website: www.counsellor-coach.nl
Hier kunt u ook terecht voor meer informatie.

Aanmelding kan tot uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de training. Na betaling is de deelname definitief. Afmelding dient uiterlijk 14 dagen vóór aanvang van de training te geschieden. Het volledig betaalde bedrag wordt dan teruggestort. Wanneer binnen 14 dagen voor aanvang van de training wordt afgemeld, wordt 50% van de betaling teruggestort. Wanneer dit gebeurt binnen een week voor aanvang van de training, zal er geen terugstorting plaatsvinden.

Vragen: **Counsellor-coach E.J.A. Piket**
Els Piket
Mobiel: 06-22311238
Telefoon: 030-2435322
Fax: 030-6772090
Email: info@counsellor-coach.nl

Algemeen

Rationele Effectiviteitstraining (RET) is een methode om ongewenst gedrag of ongewenste emoties om te buigen naar effectiever gedrag of effectievere emoties.

Het uitgangspunt van de RET is ontleend aan een uitspraak van een Griekse filosoof Epictetus :
'Niet de dingen zelf zijn beangstigend, maar onze gedachten daarover'.

De mens heeft een aangeboren neiging om irrationeel over zichzelf en de wereld te denken. Irrationele, belemmerende gedachten ontstaan door bijvoorbeeld opvoeding, ervaringen, vrienden, aannames etc.

Vanuit dit irrationeel denken ontstaan er bij de mens irrationele verwachtingspatronen ten opzichte van het leven en de wereld om hen heen, met name naar andere personen. RET confronteert mensen met hun irrationele manier van denken en laat hen inzien dat inadequate gevoelens en ineffectief gedrag veroorzaakt worden door de gedachten die men over de situatie heeft en niet door de situatie zelf.

Training

Tijdens de eendaagse RET-training van Counsellor-Coach E.J.A. Piket leer je werken met de RET-methode.

Deze training bestaat uit een combinatie van theorie en praktijkoefeningen.

De volgende onderdelen komen aan de orde:

- Geschiedenis RET.
- Theoretisch kader van de RET.
- Toepassingsgebieden.
- Werking van de waarneming binnen de hersenen.
- Irrationele en inadequate gedachtepatronen en de identificatie hiervan.
- Emoties en belemmeringen.
- Kerngedachten.
- ABC-schema: behandeling van de punten A tot en met G.
- RET interventiestrategieën.

Competenties:

- Assertiviteit.
- Confronteren.
- Cognitief leervermogen.
- Luisteren.
- Probleemanalyse.
- Zelfsturing.

Na deze dag kan kun je:

- Met de basiskennis en inzichten in RET direct met jouw klanten, medewerkers, studenten aan de slag.
- Deze methode direct integreren binnen je eigen leven en werksituatie.
- Zelfstandig op hoofdlijnen het ABC-model hanteren.

