

Train-de-Trainer 'Aan het Roer'

Inleiding

Sinds het najaar van 2016 zijn bijna 20.000 exemplaren van *Klein geluk voor de mantelzorg* verkocht in Nederland en Vlaanderen. Dit boek zet mantelzorgers op een inspirerende manier in hun kracht.

Professionals vinden het essentieel dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen, zodat ze niet in de categorie 'overbelaste mantelzorgers' komen. Ze willen ook meer diepgang creëren tijdens mantelzorgbijeenkomsten, zodat de mantelzorgers naast laagdrempelige ontmoetingen, ook iets opsteken en echt contact leggen.

Wij presenteren daarom de Train-de-trainer 'Aan het Roer', om de kennis en methode uit het boek optimaal in te zetten in elke gemeente/mantelzorgorganisatie.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor iedereen die als professional mantelzorgers begeleidt, bijvoorbeeld coaches en coördinatoren van mantelzorgorganisaties.

Wat bieden we je?

Je leert de kennis en methode van het boek *Klein geluk voor de mantelzorg* te gebruiken voor groepen en voor individuele mantelzorgers.

Het complete pakket van de workshop 'Klein Geluk' (een inspirerende workshop om mantelzorgers beter voor zichzelf te laten zorgen) wordt inclusief bij deze training geleverd.



Dat wil zeggen: het boek *Klein geluk voor de mantelzorg*, het format van de workshop 'Klein Geluk', de werkwijze en de uitleg over hoe je optimaal alle oefeningen kunt gebruiken, afhankelijk van de situatie en de samenstelling van de groep. Je kunt hiermee dit beproefde materiaal inzetten en zo nodig aanpassen aan je eigen praktijksituatie.

Wat is de inhoud?

In deze Train-de-Trainer 'Aan het Roer' leer je hoe je mantelzorgers beter voor zichzelf kunt laten zorgen. Basis is het boek *Klein geluk voor de mantelzorg*. Naast opdrachten uit het boek, maken we gebruik van andere oefeningen die bewustwording en overdrachtsvaardigheden ondersteunen. Omdat je alle opdrachten kent én zelf hebt ervaren, voel je je na afloop zeker om mantelzorgers in beweging te krijgen en te ondersteunen.

Hoe zit de training in elkaar?

De training bestaat uit een schriftelijke intake, gevolgd door twee trainingsdagen. Onderdeel van de training is een (skype) coachgesprek als extra ondersteuning om het geleerde aan te laten sluiten bij de eigen werksituatie.

In de training wordt afwisselend gewerkt met theorie, oefeningen doen, coachen of een oefening begeleiden. Ondersteuners oefenen in de trainingsperiode met het materiaal van de methode 'Klein Geluk' en begeleiden elkaar daarin, door middel van intervisie.

Wat is het resultaat?

- Omdat we werken met de 'Klein Geluk' methode, leer je mantelzorgers stil te staan bij hoe ze zich voelen en vervolgens te bepalen waar ze behoefte aan hebben;
- Je herkent de mechanismen die overbelasting veroorzaken en je kunt dit uitleggen aan de mantelzorger;
- Je weet hoe je veiligheid in een groep creëert, zodat mensen letterlijk en figuurlijk in beweging komen durven;
- Je durft de mantelzorger uit te nodigen en te verleiden tot het uitproberen van nieuw gedrag;
- Je bent in staat de mantelzorger te leren zorgen voor momenten van rust en ontspanning;
- Je kunt de mantelzorger helpen om eigen energie op peil te brengen;
- Je hebt veel ervaring opgedaan met het gebruik van interactieve oefeningen.

Data 2019

1. Groep 1: woensdagen 6 en 20 maart, 9.30 – 16.30 uur, regio Amsterdam
2. Groep 2: dinsdagen 24 september en 8 oktober, 9.30 – 16.30 uur, regio Amsterdam

Kosten

Trainingskosten €695,- Deze kosten zijn inclusief: intake, coachgesprek, *Klein Geluk voor de mantelzorger* en het complete pakket van de workshop 'Klein Geluk'. (exclusief 21% btw, €146,-)

Vroeg boek korting: 10% bij aanmelden voor 15 januari 2019

De locatie- en arrangementskosten bedragen €125,- (inclusief btw). De locatie is goed bereikbaar met ov en heeft voldoende parkeerplekken en voortreffelijke catering.

Aanmelden

Via contactformulier: www.kleingeluk.nu/contact/
of bij Inge Jager: 06-421.66.451