

Modules

Module	Inhoud	Datum Tijd: 19.00 tot 21.00 uur	
Module 1 Wilma	Centraal staan luister- en vraagvaardigheden, zowel bij telefonische als fysieke contacten. We gaan in op verschillende soorten vragen, empathie, doorvragen en omgaan met je eigen triggers. Daarnaast behandelen we de basis van de zes dimensies van positieve gezondheid en hoe deze in te zetten tijdens gesprekken.	26 maart	15 oktober
Module 2 Liane	We richten ons op wat eenzaamheid met mensen kan doen, hoe je dit kunt herkennen en ermee om kunt gaan. Ook bespreken we waarom kantelmomenten in iemands leven het risico op eenzaamheid kan vergroten, maar ook wat je in kunt zetten om dit risico te verkleinen.	20 februari	3 oktober
Module 3 Liane	Ieder mens is anders. We nemen je mee in de theorie van Lumina Spark (omgaan met je talenten), de verschillende communicatievoorkeuren en waarom het met de een makkelijker klikt dan met de ander. Je krijgt zicht op je jouw persoonlijke voorkeur.	11 april	5 september
Module 4 Isabelle	Tijdens deze module gaan we in op het belang van zelfzorg. Zeker als je er voor een ander wilt zijn, is het belangrijk om goed voor je zelf te zorgen. We hebben het over het trekken van grenzen, voelen van eigenwaarde en mentale en spirituele zelfzorg.	8 april	5 november
Module 5 Wilma	Deze module gaat over het omgaan met blokkades en weerstanden, zowel individueel als bij conflicten in een groep. We geven je een introductie in groepsdynamica, geven tips over hoe te handelen bij conflicten en het overwinnen van innerlijke saboteurs.	16 mei	21 november
Module 6 Isabelle	In deze laatste module gaan we in op het (wel of niet) inzetten van eigen ervaringen en op het belang van kunnen reflecteren op je eigen handelen. Aan bod komen het constructief geven van feedback en het respecteren van verschillen tussen mensen.	20 juni	2 december