

## RET: Stoppen met piekeren

**Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun gedachten erover.** - Epictetus (filosoof, 55-135 n. Chr.)

Vaak zijn het niet gebeurtenissen zelf die ons van streek maken, maar de manier waarop we erover nadenken en hoe we daarmee omgaan. Dit betekent dat de oplossing voor een probleem vaak in jouw eigen handen ligt. Door ineffectieve gedachtes en gevoelens om te buigen naar effectieve gedachtes en gevoelens, zul je jezelf voortaan zelfverzekerder voelen en zul je persoonlijke doelstellingen beter kunnen bereiken. In de training *RET: Stoppen met piekeren!* zullen belemmerende situaties, gedachten en gevoelens nader worden geanalyseerd. Door het inzicht in de werking van jouw lichaam en geest te vergroten, zul je jouw gedrag beter kunnen begrijpen. Door stapsgewijs de belemmerende gedachtes te trotseren en daarnaast te oefenen met praktijksituaties, zul je effectiever gedrag gaan vertonen. Na afloop van de training ben je in staat om zelfverzekerder, flexibeler en besluitvaardiger op te treden. RET is oorspronkelijk bedacht door de psycholoog Albert Ellis. Onze trainingen worden begeleid door psychologen, die zich hebben gespecialiseerd in het geven van trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

### Onderwerpen

- Belemmerende overtuigingen en aannames
- De RET-methode
- A-B-C- schema van RET: gebeurtenis (A), gedachten (B), gedrag en/of emoties (C)
- Rationele en irrationele gedachten
- Kromme redeneringen
- Fanatiek perfectionisme
- Rampdenken
- Lage frustratie tolerantie
- Eisen aan anderen
- Oefenen met je eigen RET-schema

### Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat u daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij jou uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en jij zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.



4 dagen

€ 2300,- excl BTW

vr 14 feb., vr 28 feb.  
vr 14 mrt. en vr 21 mrt.

Inschrijven

ma 14 apr., ma 28 apr.  
ma 12 mei en ma 19 mei

Inschrijven

ma 14 jul., ma 28 jul.  
ma 11 aug. en ma 18 aug.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

### Doelgroep

De training is bedoeld voor alle geïnteresseerden, maar met name geschikt voor deelnemers die perfectionistisch aangelegd zijn, het moeilijk vinden om 'nee' te zeggen, niet voor een groep durven te spreken, het lastig vinden om te delegeren of een conflict aan te gaan. Ook voor deelnemers die het moeilijk vinden om mensen teleur te stellen of het gevoel hebben dat ze te makkelijk over zichzelf heen laat lopen is deze training geschikt.

### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training.

### Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

### Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

A. van Renswoude - Zodra je je openstelt , naar jezelf durft te kijken en gaat handelen naar hetgeen je in de training leert, denk ik zeker dat het piekeren minder wordt. Beoordeling: 9.2

[Meer referenties...](#)

