

Vak: Veerkrachttraining

credits: 5

Vakcode TPVB21VEERKR
Naam Veerkrachttraining
Studiejaar 2022-2023
ECTS credits 5
Taal Nederlands
Coördinator T.A. Jaarsma

Werkvormen Practicum / Training
Toetsen Projectopdracht - Opdracht
Vaardigheidstoets - Vaardigheidstoets

Leeruitkomsten

Beïnvloeden van gedrag (leeruitkomst 5 en leeruitkomst 6)

Niveau per leeruitkomst:

Verdiepend

Cursusleeruitkomst:

Na afloop van de cursus weet de student welke en hoe veerkrachtversterkende interventies zijn in te zetten
Nav van LGV-overleg en evaluatie docenten kan bovenstaande nog worden aangepast in de SHL. Dus: voorlopige status

Inhoud

In de huidige prestatiegeoriënteerde maatschappij ervaren veel mensen stress, wat kan leiden tot problemen als een burn-out, depressie en angst. Om goed om te kunnen gaan met de uitdaging waar mensen dagelijks aan worden blootgesteld is het van belang om te werken aan veerkracht: het leren een balans te vinden tussen inspanning en ontspanning om overbelasting te voorkomen.
In deze cursus leer je over verschillende methodieken die je kan inzetten bij het coachen en/of trainen van veerkracht. Je leert over de kernprocessen binnen de acceptatie en commitment therapie en hierbij passende oefeningen die zijn in te zetten in trainingen en/of coachtrajecten. Hiernaast verdiep je je in een aanvullende methodiek naar keuze: Hartcoherentie, yoga of meditatie.

Opgenomen in opleiding(en)

Toegepaste Psychologie

School(s)

Academie voor Sociale Studies