

Leren met problemen omgaan zodat u er minder last van hebt. Dat kan met behulp van Rationeel-Emotieve Training (RET). Er zijn talloze redenen en situaties te bedenken waarin u niet zo heeft gereageerd als u wel zou willen. U kunt bijvoorbeeld denken aan een situatie waarin u ja heeft gezegd, terwijl u nee had willen zeggen. Of u bent een conflict uit de weg gegaan. Of u heeft het gevoel dat iedereen tegen u is. Met behulp van Rationeel-Emotieve Training kunt u leren om kleinere en grotere problemen zó te benaderen, dat u er minder last van hebt en dat u de problemen zelf veel doeltreffender aanpakt.

Doel van deelname aan de groep

De RET geeft u inzicht in hoe u zichzelf in de weg kunt zitten met bepaalde gevoelens, gedragingen en vooral gedachten en het leert u daar verandering in te brengen. Het is belangrijk dat de wil tot veranderen voldoende aanwezig is. Dat is waarschijnlijk pas het geval wanneer het uzelf begint op te vallen dat u voortdurend in dezelfde moeilijke situatie(s) bent terechtgekomen.

Werkwijze

De RET-training bestaat uit drie bijeenkomsten. De groep wordt gehouden met 6 à 12 deelnemers. De groep komt eens in de 14 dagen bij elkaar en een bijeenkomst duurt 1½ uur. De bedoeling is dat u mogelijkheden die RET biedt, zelf goed leert benutten door oefening en bespreking.

Kosten

Deelname aan de RET is gratis.

Aanmelding en informatie

Wanneer u belangstelling hebt voor deze training kunt u het online aanmeldformulier invullen, of u kunt zich ook telefonisch aanmelden. Na de aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intake-/kennismakingsbijeenkomst. In dit gesprek bespreekt u of deelname aan deze training voor u de beste plek is om te werken aan uw problemen.

De Kern Maatschappelijke
Dienstverlening
Straussplein 5
8031 AE Zwolle
Telefoon: (038) 425 88 88
Internet: www.stdekern.nl

De Kern Maatschappelijke
Dienstverlening
Straussplein 5
8031 AE Zwolle
Telefoon: (038) 425 88 88
Internet: www.stdekern.nl

Rationeel-Emotieve Training

Training voor volwassenen