Dag 1

09.00 – 09.30 uur Inloop met koffie en thee

09.30 – 11.00 uur EFST model, oefenen met grenzen

- Theoretische en wetenschappelijke achtergronden EFT en EFST
- Oefening met het ervaren van het stellen van grenzen
- Uitleg over de rol van ouders in de ontwikkeling van kinderen

11.00 – 11.15 uur *Pauze*

11.15 – 12.30 uur Emoties begrijpen

- Uitleg van de emotietheorie en verschillende emotieresponsen

Valideren

- Uitleg over valideren
- Oefenen met valideren

12.30 – 13.30 uur *Lunch*

13.30 – 14.45 uur Valideren (vervolg)

- Uitleg over valideren
- Oefenen met valideren

14.45 – 15.00 uur *Pauze*

15.00 – 16.30 uur Transformeren van Relaties

- Kern idee EFT: transformeren maladaptieve emoties: “changing emotions with emotions”
- Van hieruit naar systemisch denken: transformeren van relaties door “changing emotions with emotions”
- Oefening Excuus

16.30 – 17.00 uur Vragen en antwoorden

Dag 2

09.00 – 09.30 uur Inloop met koffie en thee

09.30 – 10.30 uur Reflecties & Competitieve motivatie
- Terugblik op oefening Excuus
- Theorie: herkennen en hanteren van competitieve motivatie

10.30 – 11.00 uur Competatieve motivatie
- Oefenen: herkennen en hanteren van competitieve motivaties

11.00 – 11.15 uur *Pauze*

11.15 – 12.30 uur Transformeren van relaties: Excuus
- Oefening Excuus
- Uitleg radicale verantwoordelijkheid
- Praktische uitwerking van het Excuus

12.30 – 13.30 uur *Lunch*

13.30 – 14.45 uur Vervolg transformeren van relaties: Excuus

Transformeren van relaties: Stellen van grenzen
- Uitleg grenzen en oefening
- Verschillende stijlen van grenzen stellen

14.45 – 15.00 uur *Pauze*

15.00 – 16.00 uur Vervolg transformeren van relaties: Stellen van grenzen

16.00 – 17.00 uur Vragen en antwoorden
- Debrief op de ouder workshop
- Toepassing in eigen werkveld

Dag 3

09.00 – 09.30 uur Inloop met koffie en thee

09.30 – 10.00 uur Reflecties en vragen
- Uitleg hechtings- en identiteitsbehoefte
- Uitleg over het werken in groepen

10.00 – 11.00 uur Stoelwerk: Bevorderen compassie
- Demonstratie stoelenwerk bevorderen compassie
- Werken in groepen met stoelenwerk bevorderen compassie

11.00 – 11.15 uur *Pauze*

11.15 – 12.30 uur Debrief stoelenwerk: Bevorderen compassie (plenair)
Demonstratie stoelenwerk validatie

12.30 – 13.30 uur *Lunch*

13.30 – 15.00 uur Stoelwerk: Validatie
- Werken in groepen met stoelenwerk validatie
- Nabespreking plenair

Stoelen werk: Gevoelsvalkuil
- Video demonstratie stoelenwerk gevoelsvalkuil

15.00 – 15.15 uur *Pauze*
15.15 – 16.30 uur Stoelen werk: Gevoelsvalkuil
- Werken in groepen met stoelenwerk gevoelsvalkuil
- Nabespreking plenair

16.30 – 17.00 uur Vragen en antwoorden

Dag 4

09.00 – 09.30 uur Reflecties en vragen
09.30 – 11.00 uur Stoelen werk: Excuus
- Video demonstratie stoelenwerk Excuus
- Werken in groepen met stoelenwerk Excuus
- Debrief plenair

11.00 – 11.15 uur *Pauze*
11.15 – 12.30 uur Stoelen werk: Excuus
- Debrief plenair

Stoelen werk: Grenzen stellen
- Video-demonstratie stoelenwerk Grenzen stellen

12.30 – 13.30 uur *Lunch*

13.30 – 15.00 uur Stoelen werk: Grenzen stellen
- Demonstratie stoelenwerk Grenzen stellen
- Werken in groepen met stoelenwerk Excuus
- Debrief plenair

15.00 – 15.15 uur *Pauze*
15.15 – 16.00 uur Praktische overwegingen wanneer EFST te gebruiken
16.00 – 17.00 uur Vragen en antwoorden