Persoonlijk Ontwikkelingsplan

Handleiding voor het starten met het POP

**Inhoud**

[**Inleiding** 3](#_Toc137652010)

[**Hoofdstuk 1 Inhoudelijke ontwikkeling** 4](#_Toc137652011)

[**Hoofdstuk 2 Leerlijn professionaliteit** 5](#_Toc137652012)

[**Hoofdstuk 3 Het formuleren van de doelen in je POP** 7](#_Toc137652013)

[**Hoofdstuk 4 - Supervisie evalueren** 9](#_Toc137652014)

[**Bijlage 1 – Praktijktoets 1 tot en met 8** 10](#_Toc137652015)

[**Bijlage 2 – Praktijktoets 9 - Therapeutfactoren effectief inzetten** 14](#_Toc137652016)

[**Bijlage 3 - Kernkwaliteiten overzicht** 15](#_Toc137652017)

# **Inleiding**

Tot nu toe heb je kennisgemaakt met een aantal aspecten die belangrijk zijn voor je ontwikkeling tot cognitief gedragstherapeut. Je hebt de basiscursus (deels) gevolgd, je hebt het [competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCt®](https://www.vgct.nl/wp-content/uploads/2022/03/Competentieprofiel-cognitief-gedragstherapeut-VGCt.pdf) gezien, een kernkwadranten-analyse gemaakt en je hebt geleerd over de verschillende therapeutfactoren.

In module 3 van de e-learning heb je een eerste stap gezet in het opstellen van je POP. Met behulp van deze handleiding ga je je POP verder uitwerken. De verschillende hoofdstukken helpen je hierbij. Wanneer je alle hoofdstukken doorloopt, ontwikkel je een kritische houding ten opzichte van jezelf en je rol als cognitief gedragstherapeut in opleiding. Zowel inhoudelijk op het gebied van cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en behandeling als op het gebied van persoonlijke factoren. Deze splitsing zie je ook terug in de hoofdstukken van dit document.

**Levend document**

Het POP is een ‘levend’ document, wat inhoudt dat je het altijd kunt aanvullen. Je gaat nu werken aan de eerste versie van je POP. Noteer je ideeën en maak gebruik van de hulp en/of input van een supervisor als je het lastig vindt om goede doelen te omschrijven. Zodra je de eerste versie van je POP afhebt, deel je deze met een supervisor. Met deze supervisor voer je een gesprek om je POP te concretiseren.

**Evaluatie**

Na iedere supervisieperiode en na de begeleide intervisie onderneem je een aantal acties.

Na (of tijdens) de evaluatie met je supervisor vul je het de reflectie van de betreffende periode in het POP + reflectiedocument in, waarin je reflecteert op de betreffende periode en het POP aanpast op basis van je reflectie met doelen voor de komende periode. Het aangevulde POP + reflectiedocument upload je in het supervisieevaluatieformulier in het PE portfolio.

De eerste versie van het POP maak je dus met behulp van deze handleiding. Voor volgende versies van je POP kun je gebruikmaken van het POP + reflectiedocument op [vgct.nl](https://www.vgct.nl/alles-wat-je-moet-weten-over-je-opleiding-of-registratie/ik-ben-cgter-io/downloads-cgt-nieuwe-stijl/).

**Supervisor**

Je POP geeft jouw idee weer van je leerbehoeften. Hierin kun je bepalen waaraan je wilt werken. Je wordt hierin ondersteund door je supervisoren. Je hebt het meeste baat bij je POP als je ervoor zorgt dat je supervisoren op de hoogte zijn van je POP gedurende je hele opleiding. Wanneer supervisoren in beeld hebben welke ontwikkeling je in voorgaande periodes hebt doorgemaakt, kunnen zij het beste aansluiten op jouw doorlopende leercurve.

**Samengevat**

* Gebruik de uitwerking van de e-learning bij het invullen van je POP
* Het POP is zowel voor jezelf als je supervisoren bedoeld
* Gebruik de eerste keer deze handleiding voor het opstellen van je POP, gebruik daarna steeds het POP + reflectiedocument (te vinden op [vgct.nl](https://www.vgct.nl/alles-wat-je-moet-weten-over-je-opleiding-of-registratie/ik-ben-cgter-io/downloads-cgt-nieuwe-stijl/))

|  |  |
| --- | --- |
| POP checklist | |
| Hoofdstuk 1: praktijktoets 1 t/m 8 in bijlage 1 ingevuld als nulmeting |  |
| Hoofdstuk 1: reflectie inhoudelijke vaardigheden ingevuld |  |
| Hoofdstuk 2: praktijktoets 9 in bijlage 2 ingevuld als nulmeting |  |
| Hoofdstuk 2: kernkwadranten ingevuld |  |
| Hoofdstuk 2: reflectie overige therapeutfactoren ingevuld |  |
| Hoofdstuk 2: reflectie therapeutfactoren |  |
| Hoofdstuk 3: POP-doelen geformuleerd |  |

# **Hoofdstuk 1 Inhoudelijke ontwikkeling**

**Competenties cognitief gedragstherapeut**

In het competentieprofiel van de cognitief gedragstherapeut VGCt® worden de competenties weergegeven waarover een cognitief gedragstherapeut moet beschikken. Het is de bedoeling dat je aan het eind van je opleiding de competenties beheerst die hierin beschreven staan en daarom kun je ze gebruiken bij het opstellen van je POP.  (hoe dan , opmerking Mariëtte)

**Praktijktoetsen**

Tijdens de supervisie ga je gebruikmaken van praktijktoetsen. Er zijn in totaal negen verplichte praktijktoetsen. Acht praktijktoetsen zijn afgeleid van het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut, één praktijktoets gaat over therapeutfactoren.

De toetsen helpen je inzicht te krijgen in waar je staat in je ontwikkeling als het gaat om competenties. Wat gaat je makkelijk af en welke ontwikkelpunten heb je nog? Je kunt dus niet slagen of zakken voor deze toetsen.

Om goed in beeld te kunnen brengen welke vorderingen je maakt, is het belangrijk je **startpunt** te bepalen. Door deze praktijktoetsen nu in te vullen, maar ook nog één of meer keren verderop in je supervisietraject, kun je goed zien welke vorderingen je maakt.

****

Je gaat nu zelf je startpunt bepalen door de acht praktijktoetsen, te vinden in [bijlage 1](#_Bijlage_1_–) in te vullen. Dit is de zogenoemde nulmeting.

Na het invullen is het waarschijnlijk zo dat je veel gescoord hebt op ‘beperkt’ en ‘basaal’ niveau. Dit is logisch want je staat aan het begin van de opleiding. Je kunt de informatie uit de nulmeting gebruiken voor het opstellen van de doelen in je POP.

****

Je hebt nu acht praktijktoetsen ingevuld. Bekijk nu je antwoorden. Wat valt je op? Welke onderdelen vind je belangrijk om aandacht aan te besteden? Welke onderdelen neem je mee naar je POP?

|  |
| --- |
| **Reflectie** |
|  |

# **Hoofdstuk 2 Leerlijn professionaliteit**

**De therapeutfactoren**

In de e-learning heb je geleerd over het belang van het ontwikkelen van goede therapeutfactoren. Je maakte kennis met het belang van kritische zelfreflectie en zelfzorg, leerde over faciliterende interpersoonlijke vaardigheden en maakte kennis met de toepassing hiervan in het voorkómen van *therapist drift* en het gebruiken van *deliberate practice*. Voor je ontwikkeling als professioneel therapeut is het ontwikkelen van deze therapeutfactoren belangrijk. Daarom zijn ze onderdeel van je opleiding.

****

Vul nu de nulmeting voor de praktijktoets therapeutfactoren in, te vinden in bijlage 2.

**De kernkwadranten-analyse**

In de e-learning ben je aan de slag gegaan met het invullen van een kernkwadrant. Je hebt gekeken naar je kwaliteiten, je valkuilen, je uitdagingen en je allergieën en hoe deze met elkaar verband houden.

****Noteer per vak drie à vier kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. Ter ondersteuning of inspiratie kun je gebruik maken van bijlage 3, waarin je een Kernkwaliteitenoverzicht vindt. Mocht je bij het herijken van je POP het kwadrant nogmaals willen invullen, zie dan ook bijlage 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteit** | |  | **Valkuil** | |
| 1.  2.  3.  4. | | Te veel van het goede    Vorm | 1.  2.  3.  4. | |
| Vorm | Positief tegenovergestelde | Afbeelding met diagram  Automatisch gegenereerde beschrijving | Positief tegenovergestelde | Vorm |
| 1.  2.  3.  4. | | Vorm    Te veel van het goede | 1.  2.  3.  4. | |
| **Allergie** | |  | **Uitdaging** | |

****

**Overige zaken persoonlijke ontwikkeling**

Sta eens stil bij jezelf als persoon en als toekomstig cognitief gedragstherapeut. Welke zaken vind je belangrijk om aan te werken om jezelf goed te kunnen ontwikkelen tot cognitief gedragstherapeut? Je kunt ze hieronder noteren.

|  |
| --- |
| **Overige zaken persoonlijke ontwikkeling** |
|  |

****

**Reflectie**

Je hebt nu de praktijktoets therapeutfactoren en de kernkwadranten-analyse ingevuld en nagedacht of er nog andere zaken in je persoonlijke ontwikkeling zijn waaraan je wilt werken. Bekijk nu je antwoorden. Wat valt je op? Aan welke onderdelen wil je aandacht besteden? Wat neem je mee naar je POP?

|  |
| --- |
| **Reflectie** |
|  |

# **Hoofdstuk 3 Het formuleren van de doelen in je POP**

In hoofdstuk 1 en 2 heb je op verschillende inhoudelijke en persoonlijke zaken gereflecteerd. Je gaat nu doelen opstellen. Welke van deze ontwikkelpunten wil je omzetten in leerdoelen?  De onderstaande drie informatieblokjes zijn ter ondersteuning van het formuleren van je doelen.

**Hulpvragen**

* Wat ga je ontwikkelen?
* Hoe ga je dit ontwikkelen?
* Wil je dit inbrengen in je supervisie of tijdens je begeleide intervisie?
* Wat heb je nodig om je hierin te ontwikkelen?
* Wanneer heb je je doel behaald?

**Voorbeeldonderwerpen**

* Het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut: Welke competentiegebieden wil jij verder ontwikkelen?
* Specifieke therapeutfactoren (Interpersoonlijke vaardigheden, voorkomen van *therapist drift,* goede zelfzorg toepassen, toepassen van *deliberate practice.* omgaan met feedback, kritische (zelf)reflectie )
* Kernkwadranten:
* Welke kwaliteiten wil je inzetten in je ontwikkeling?
* Welke uitdagingen ga je aanpakken?
* Wat vind jij nog meer belangrijk voor een goede ontwikkeling tot cgt’er?

**SMART formuleren**

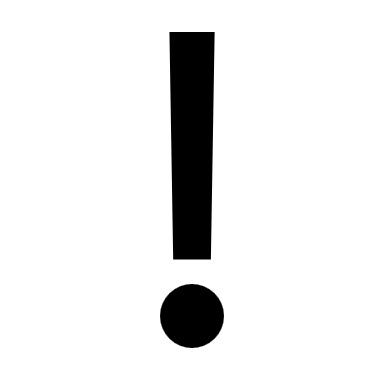
Het is belangrijk dat je je doelen SMART formuleert, zodat je na een vooraf vastgestelde periode kunt bepalen of je het doel (deels) hebt bereikt. Het ene doel is natuurlijk makkelijker meetbaar te maken dan het andere doel. Denk hierbij ook aan de SMART methode.

Voorbeelden van concrete meetpunten zijn:

* Minder no show momenten
* 10% meer werk verrichten in dezelfde tijd
* Geen hulp meer vragen over het traject van een cliënt
* Cliënten geven aan een vertrouwensband te voelen

Bij andere doelen is het prima om met elkaar de voortgang te bespreken (supervisie/intervisie). Vaak kun je dan achteraf via concrete voorbeelden aangeven waarom je vindt dat het doel is bereikt. Dan is het raadzaam om je ervaringen tussentijds iets vaker te bespreken of (bijvoorbeeld na elke supervisie- of intervisiesessie) in een logboek op te schrijven.

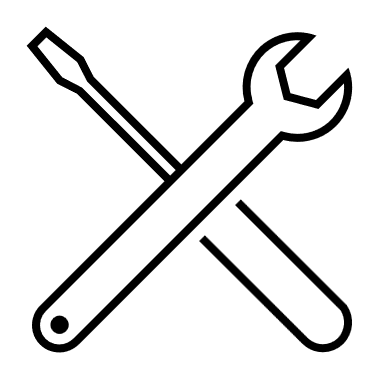
Het kan ook waardevol zijn om een praktijktoets aan je leerdoel te koppelen. Welke praktijktoets, of deel van een praktijktoets, past bij je leerdoel? Op welk niveau wil je met het betreffende doel zitten op welk moment van je opleiding? Op deze manier kun je je leerdoel SMART maken.

**Niet te veel**   
Het is belangrijk je te realiseren dat je per supervisie- of intervisieperiode maar met een beperkt aantal doelen aan het werk kunt. Het is verstandig om hier voorafgaand aan een periode over na te denken. Welke doelen hebben op dat moment de meeste prioriteit? Denk er ook aan dat je in de loop van je opleiding altijd doelen kunt toevoegen en aanpassen. Het hoeft niet meteen helemaal compleet te zijn.

**Persoonlijk ontwikkelingsplan**

****Je gaat nu voor de eerste keer je POP opstellen. In onderstaand schema vul je eerst het doel in waaraan je wilt werken. Vul dan in welke stappen je gaat ondernemen om jouw doel te bereiken. Bedenk ook wat het resultaat van jouw doel is en hoe je dat kunt laten zien. Maak tot slot een planning voor dit doel. Je kunt de tekst in de tabel weghalen en je eigen doelen opschrijven.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Doelen** | **Stappen** | **Planning (indien nodig)** |
| 1 | Aan het eind van deze periode (of meerdere periodes) kan ik …. | 1. … 2. … 3. Etc. | Week 1 tm 3 :  Week 3 tm 6:  Week 6 tm 9:  Week 10: |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| .. |  |  |  |

**Aan de slag**

Je concept-POP is nu klaar, je kunt het uploaden in je PE-portfolio en bespreken met een supervisor. Je kunt deze bespreking doen in het kader van een eerste supervisieperiode of in het kader van de start van je begeleide intervisie. **Denk eraan dat je pas met supervisie en begeleide intervisie kunt starten nadat je dit eerste POP-gesprek hebt gevoerd**. Naar aanleiding van het gesprek concretiseer je je POP.

In het POP + reflectiedocument (op de website) kun je na elke supervisie- (of intervisie-)evaluatie een bijgewerkte versie van je POP maken. Je kunt doelen uit je oude POP overnemen of nieuwe doelen formuleren. Let op: je kunt zoveel doelen formuleren als je wilt. Voeg daarvoor extra kolommen toe of verwijder deze.

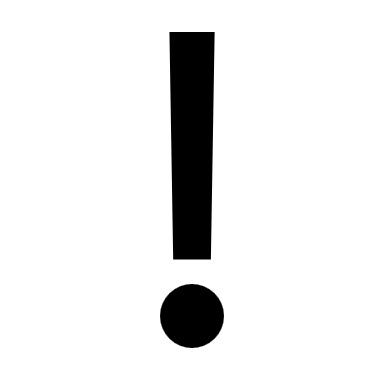
# **Hoofdstuk 4 - Supervisie evalueren**

**Supervisie**

Na **elke supervisieperiode** van tien tot twintig supervisiesessies heb je met je supervisor een gesprek waarin jullie je leerproces evalueren. Jullie nemen daarin de leerdoelen van de afgelopen periode door en stellen vast aan welke specifieke leerdoelen je de aankomende periode wilt werken. Die neem je uiteraard weer op in je POP.

Aan de hand van dit gesprek vul je het reflectiedeel in het POP + reflectiedocument. Dit document is te vinden op de website: [VGCt.nl](https://www.vgct.nl/alles-wat-je-moet-weten-over-je-opleiding-of-registratie/ik-ben-cgter-io/downloads-cgt-nieuwe-stijl/). Na het invullen van de reflectie pas je jouw POP aan. Zowel het reflectieformulier als de herziene versie van je POP upload je in het supervisie-evaluatieformulier in je portfolio in PE-online. De registratiecommissie kan dit formulier inzien (zie artikel 2.1.4 van het registratiereglement voor cognitief gedragstherapeuten VGCt® en supervisoren VGCt®, hierna registratiereglement).

In de supervisiereflectie beschrijf je hoe je ontwikkeling als cognitief gedragstherapeut in opleiding is verlopen. Een beschrijving van therapeut- en supervisantgedrag staat centraal. Het gaat dus niet zo zeer om een beschrijving van cliëntgedrag.

Let op: de evaluatie van je supervisiesessies staat los van de evaluatie van de begeleide intervisie. Het kan zijn dat je supervisie en begeleide intervisie parallel aan elkaar volgt. Hoewel het verloop van je leerdoelen in dat geval misschien wat dynamischer zal zijn, probeer toch om je in de evaluatie alleen te richten op de leerdoelen die te maken hebben met de supervisie.

**Begeleide intervisie**

Ook bij begeleide intervisie evalueer je je eigen leerproces. Dat doe je aan het einde van de intervisieperiode. Je neemt hiervoor zelfstandig de leerdoelen door waaraan je tijdens de begeleide intervisie hebt gewerkt en reflecteert daarop. Het resultaat hiervan, je intervisie-reflectieverslag, upload je in je portfolio in PE-online, onder het kopje intervisie-evaluatieformulier. De registratiecommissie kan deze verslagen inzien (zie artikel 2.1.4 van het registratiereglement voor cognitief gedragstherapeuten VGCt® en supervisoren VGCt®, hierna registratiereglement). Je kunt het format voor de reflectie van de intervisieperiode vinden op de website: [VGCt.nl](https://www.vgct.nl/alles-wat-je-moet-weten-over-je-opleiding-of-registratie/ik-ben-cgter-io/downloads-cgt-nieuwe-stijl/).

# **Bijlage 1 – Praktijktoets 1 tot en met 8**

In de praktijktoets kan per criterium gescoord worden op een schaal van 1 tot 4 en de mogelijkheid ‘niet van toepassing’. Het is voor de nulmeting noodzakelijk om alle criteria te scoren. De optie ‘niet van toepassing’ vervalt binnen de nulmeting.

We willen graag een positieve manier van feedback benadrukken, dat zie je terug in de categorieën. Die zijn als volgt:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Afbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijving | beperkt | Ik voldoe niet aan standaard. Ik mis vaardigheden, ik kan ze niet aantonen. |
| Afbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijving | basaal | Ik kan laten zien dat ik over enige vaardigheden beschik, er zijn substantiële verbeterpunten. |
| Afbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijving | bijna op niveau van een cgt’er | Ik kan laten zien dat ik redelijk over de vaardigheden beschik, dan wel ze zonder grote problemen kan toepassen. Er zijn nog wel verbeterpunten. |
| Afbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met ster, creativiteit, astronomie  Automatisch gegenereerde beschrijving | op niveau van   een cgt’er | Ik voer de therapeutische taken en interventies uit op het niveau van een volwaardig cognitief gedragstherapeut. |

**Praktijktoets 1 - Het opstellen van gedragsanalyses met de cliënt**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik ben in staat betekenisanalyses, functieanalyses en casusconceptualisatie op te stellen volgens één van de vigerende modellen. |  |  |  |  |
| Ik zorg ervoor dat de gedragsanalyses voldoen aan leertheoretische eisen (o.a. logische notering van bekrachtigers bij de FA). |  |  |  |  |
| Ik deel deze analyses met de cliënt1 en stimuleer de cliënt hierop feedback te geven. |  |  |  |  |
| Ik bedenk metingen samen met de cliënt om de baseline-meting uit te voeren en de voortgang van therapie te evalueren. |  |  |  |  |
| Ik stimuleer de cliënt tot het uitvoeren van een registratieopdracht. |  |  |  |  |
| Ik help de cliënt om doelen van de behandeling op te stellen. |  |  |  |  |
| Ik heb wetenschappelijke kennis van de oorzaken van psychische problematiek. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 2 - Het opstellen van een gedragstherapeutisch behandelplan met de cliënt**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik houd bij het maken van een behandelplan rekening met de achtergrond van de cliënt en zijn sociale context. |  |  |  |  |
| Ik leg een duidelijk verband tussen de gedragsanalyses en het behandelplan. |  |  |  |  |
| Ik kom samen met de cliënt tot concrete, meetbare en haalbare doelen. |  |  |  |  |
| Ik maak aannemelijk dat de behandeling meehelpt aan het verminderen van de klachten. |  |  |  |  |
| Ik leg verschillende behandelmogelijkheden en de mogelijke risico’s ervan voor aan de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik vraag expliciet om instemming aan de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik kies interventies die voortvloeien uit de analyses en die aansluiten bij de doelen. |  |  |  |  |
| Ik ben op de hoogte van de multidisciplinaire richtlijnen en pas die toe. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 3 - Het hanteren van de therapeutische relatie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik hanteer een goede balans tussen professionele betrokkenheid en persoonlijke distantie, alsmede een respectvolle omgang met normen en waarden van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik beheers algemene gespreksvaardigheden. |  |  |  |  |
| Ik pas motiveringstechnieken toe die de cliënt helpen een actieve rol te nemen in zijn/haar eigen behandelproces. |  |  |  |  |
| Ik pas zinsbouw en woordkeuze aan aan het referentiekader van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik verifieer met regelmaat of informatie goed begrepen is door de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik neem samen met de cliënt beslissingen bij keuze- en beslismomenten gedurende het gehele gedragstherapeutische proces. |  |  |  |  |
| Ik maak waar relevant een functie- en betekenisanalyse van gebeurtenissen die zich in de therapeutische relatie voordoen en intervenieer op basis hiervan. |  |  |  |  |
| Ik doe verslag van mijn handelen in een cliëntdossier op een manier die inzichtelijk is voor de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik leg duidelijk de klachtenprocedure uit. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 4 - Het evalueren van de gedragstherapeutische behandeling en werkrelatie met de cliënt**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik meet de kwaliteit van de therapeutische relatie tijdens de behandeling en bespreek deze met de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik zet herhaaldelijk betrouwbare en valide gebleken interviewmethoden, vragenlijsten en tests in ten behoeve van de evaluatie van het effect van de geselecteerde interventies (ROM). |  |  |  |  |
| Ik evalueer samen met de cliënt het effect van de interventiemethoden op de afname van problemen en toename van gewenst gedrag. |  |  |  |  |
| Ik heroverweeg bij beperkt effect samen met cliënt alle gevolgde stappen. |  |  |  |  |
| Ik beoordeel wanneer verwijzing naar een (inhoudelijk) specialist, professional of instelling geïndiceerd is en bespreek dit met de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik evalueer met de cliënt de therapietrouw en kom samen met de cliënt tot concrete oplossingen bij mogelijke obstakels. |  |  |  |  |
| Ik kom samen met cliënt tot concrete therapiedoelen en bijbehorende acties en verwerk deze in het volgende behandelplan. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 5 - Het toepassen van cognitieve procedures in de behandeling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het veranderen van disfunctionele denkpatronen, te weten: | | | | |
| * Cognitieve herstructurering |  |  |  |  |
| * Gedragsexperimenten |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik pas de interventies aan op de motivatie, inspanningsbereidheid en specifieke situatie van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik maak gebruik van diverse uitdagingstechnieken. |  |  |  |  |
| Ik pas de socratische dialoog toe. |  |  |  |  |
| Ik benoem denkfouten. |  |  |  |  |
| Ik weet eventuele ambivalentie, angst en vermijdingsgedrag van de cliënt te hanteren. |  |  |  |  |
| Ik gebruik motiveringstechnieken om de cliënt te helpen tot een (meer) actieve inzet t.a.v. de therapie te komen. |  |  |  |  |
| Ik sluit elke sessie af met huiswerk. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 6 - Het toepassen van imaginaire procedures in de behandeling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het herevalueren van aversieve geheugenrepresentaties, te weten: | | | | |
| * Contraconditionering/COMET |  |  |  |  |
| * Imaginaire exposure |  |  |  |  |
| * Imaginatie en rescripting |  |  |  |  |
| * EMDR |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik pas de interventies aan op de motivatie, inspanningsbereidheid en specifieke situatie van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik weet eventuele ambivalentie, angst en vermijdingsgedrag van de cliënt te hanteren. |  |  |  |  |
| Ik gebruik motiveringstechnieken om de cliënt te helpen tot een (meer) actieve inzet t.a.v. de therapie te komen. |  |  |  |  |
| Ik sluit elke sessie af met huiswerk. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 7 - Het toepassen van gedragsmatige procedures in de behandeling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het verminderen van aversieve emoties of het vergroten van positieve emoties in specifieke situaties uit, te weten: | | | | |
| * Exposure |  |  |  |  |
| * Contraconditionering / COMET |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het versterken van gewenste vaardigheden, te weten: | | | | |
| * Emotieregulatievaardigheden |  |  |  |  |
| * Sociale vaardigheden |  |  |  |  |
| * Assertieve vaardigheden |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het verbeteren van het functioneren van het systeem van de cliënt, te weten: | | | | |
| * Communicatievaardigheden |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik pas de interventies aan op de motivatie, inspanningsbereidheid en specifieke situatie van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik weet eventuele ambivalentie, angst en vermijdingsgedrag van de cliënt te hanteren. |  |  |  |  |
| Ik gebruik motiveringstechnieken om de cliënt te helpen tot een (meer) actieve inzet t.a.v. de therapie te komen. |  |  |  |  |
| Ik sluit elke sessie af met huiswerk. |  |  |  |  |

**Praktijktoets 8 - Het aanleren van alternatief gedrag in de behandeling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Ik bereid met de cliënt interventies voor gericht op het vergroten van zelfcontrole, te weten: | | | | |
| * Het rechtstreeks bewerken van de stimuli middels responspreventie |  |  |  |  |
| * Het rechtstreeks bewerken van het gedrag middels inoefenen van alternatief gedrag |  |  |  |  |
| * Het rechtstreeks bewerken van de consequenties middels het bekrachtigen van gewenste gedrag en alternatieve straf bij terugval in ongewenst gedrag |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik voer interventies uit gericht op het versterken van adaptief gedrag, te weten: | | | | |
| * Gedragsactivatie |  |  |  |  |
| * Positief dagboek |  |  |  |  |
| * Anders nl. *(zelf in te vullen)* |  |  |  |  |
| Ik pas de interventies aan op de motivatie, inspanningsbereidheid en specifieke situatie van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik weet eventuele ambivalentie van de cliënt te hanteren. |  |  |  |  |
| Ik gebruik motiveringstechnieken om de cliënt te helpen tot een (meer) actieve inzet t.a.v. de therapie te komen. |  |  |  |  |
| Ik sluit elke sessie af met huiswerk. |  |  |  |  |

# **Bijlage 2 – Praktijktoets 9 - Therapeutfactoren effectief inzetten**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Mijn stemgebruik is melodisch, ritmisch en vloeiend. |  |  |  |  |
| Ik heb een positieve hoopgevende houding t.o.v. de ontwikkeling en vooruitgang van de cliënt. |  |  |  |  |
| Ik heb een overtuigende houding waarbij mijn zekerheid en gezag versterkt wordt. |  |  |  |  |
| Mijn vocale expressie brengt emotie over waardoor de cliënt overtuigd/uitgedaagd wordt om bepaalde processen aan te gaan. |  |  |  |  |
| Ik spreek met warmte, acceptatie en bezorgdheid waardoor de cliënt zich gehoord voelt en er een compassievolle relatie ontstaat. |  |  |  |  |
| Ik speel in op de ervaring van de cliënt, zodat het duidelijk is dat ik niet alleen geluisterd heb maar ook begrip toon voor wat de cliënt ervaren heeft. |  |  |  |  |
| Ik draag actief bij aan een goede samenwerkingssfeer. |  |  |  |  |
| Ik kijk kritisch en op gestructureerde wijze naar mijn eigen handelen. |  |  |  |  |
| Ik vraag mijn cliënt(en) en samenwerkingspartner(s) actief om feedback. |  |  |  |  |
| *Onderstaande indicatoren worden niet opgenomen in de praktijktoets therapeutfactoren, deze zijn niet te observeren vanuit beeldopnames met een cliënt. Voor de opleiding en als nulmeting dragen ze bij aan bewustwording over eigen handelen.* | | | | |
| Ik heb aandacht voor zelfzorg en onderneem hierop actie wanneer nodig. |  |  |  |  |
| Ik creëer mogelijkheden om te leren van mijn eigen therapiesessies (o.a. door het maken van opnames). Ik kijk terug en oefen ik andere mogelijke manieren van reageren. |  |  |  |  |
| Ik creëer mogelijkheden om te leren van mijn eigen therapiesessies (o.a. door het maken van opnames) waarbij ik aandacht heb voor therapeutische dwaling. |  |  |  |  |
| Ik sluit aan bij een intervisiegroep waarbij ik mogelijkheden creëer om te oefenen en feedback te ontvangen op casussen. |  |  |  |  |

# **Bijlage 3 - Kernkwaliteiten overzicht**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteiten (+)** | **Valkuilen (-)** | **Uitdagingen (+)** | **Allergieën (-)** |
| Behulpzaam | Bemoeizucht | Loslaten | Onverschilligheid |
| Betrokken | Dogmatisch | Relativeren | Te makkelijk |
| Daadkrachtig | Drammerig | Geduldig | Passief |
| Empathisch | Sentimenteel | Beschouwend | Afstandelijk |
| Flexibel | Wispelturig | Ordelijk | Star |
| Spontaan | Ondoordacht | Weloverwogen | Eindeloos |
| Helder | Afstandelijk | Inlevend | Slijmerig |
| Idealistisch | Fanatiek | Realistisch | Berustend |
| Ingetogen | Passief | Initiatiefrijk | Opdringerig |
| Kritisch | Rebels | Gezag respecteren | Ja-knikken |
| Meegaand | Willoos | Assertief | Eigenwijs |
| Moedig | Roekeloos | Bedachtzaam | Angstig |
| Ongebonden | Onverschillig | Zorgzaam | Belerend |
| Profilerend | Arrogant | Bescheiden | Onzichtbaar |
| Relativerend | Onzichtbaar | Overtuigd | Opgeblazen |
| Rustig | Afwachtend | Initiatiefrijk | Opdringerig |
| Soepel | Grenzeloos | Ordentelijk | Rigide |
| Volgzaam | Onderdanig | Initiatiefrijk | Eigengereid |
| Zelfbewust | Overmoedig | Ruimte gevend | Onderdanig |
| Zelfstandig | Dwars | Meegaand | Ondergeschikt |

**Kernkwadrant**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteit** | |  | **Valkuil** | |
| 1.  2.  3.  4. | | Te veel van het goede    Vorm | 1.  2.  3.  4. | |
| Vorm | Positief tegenovergestelde | Afbeelding met cirkel, Kleurrijkheid, Magenta, lijn  Automatisch gegenereerde beschrijving | Positief tegenovergestelde | Vorm |
| 1.  2.  3.  4. | | Vorm    Te veel van het goede | 1.  2.  3.  4. | |
| **Allergie** | |  | **Uitdaging** | |