LHV

LHV Academie

Rationeel Emotieve Training voor huisartsen

Vertaal uw hinderende hersenspinsels in helpende gedachten

Geert Haentjens, phD, MSM
geert@e-gha.com

GEERT HAENTJENS
training & consulting

Uw “hoeden”

- … als leidinggevende
- … in uw relatie als arts (bv. t.o.v. veeleisende ptn)
- … als zakenpartner
- … als ouder/levensgezel
- … als behandelende arts (met oefenprogramma)

Niet effectieve gedachtepatronen (1)

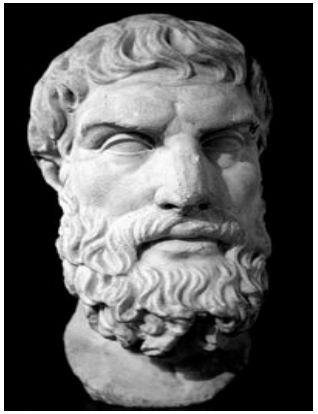
- Fanatiek perfectionisme: studeren voor heilige (doorschietgedrag van zorg voor kwaliteit)
- Gebrek aan zelfwaardering: de liefdesjunkie (doorschietgedrag van geliefd willen zijn)
- Lage frustratietolerantie: het verwende nest (doorschietgedrag van behoedzaam investeren)

Niet effectieve gedachtepatronen (2)

- Eisen aan de anderen en de wereld: Don Quichotte (doorschietgedrag van correct gedrag van anderen verwachten)

- Verschrikkelijke gevaren: de ramptoerist (doorschietgedrag van je voorbereiden op een onzekere toekomst)

Het handvat



Mensen raken niet van streek door de dingen zelf, maar door de manier waarop ze tegen de dingen aankijken

Epictetus (100 na Chr.)

Emoties en gedrag worden niet veroorzaakt door de gebeurtenis (A), maar door de gedachten over die gebeurtenis (B).

Albert Ellis (1955)

Agenda

- Het handvat
- « **ABC** »-analyse: Niet effectieve gedachten
- « **DE** » Remedies om terug in balans te raken
- « **F** » Fantaseer je beter!
- Zelfmanagement in acht stappen
- Nieuws onder de zon?
- Evidence based?
- Toemaatje: Mindfullness en ACT
- Meer lezen?

To Do: ABCDEF-analyse

A: Activating Event (**A**anleiding)

- De gebeurtenis, de feiten zoals een neutraal waarnemer ze zou observeren

B: Beliefs (**B**ril)

- De gedachten, ideeën of attitudes over en naar aanleiding van A

C: Consequence (**C**onsequentie)

- De gevoelens en gedragingen voortvloeiend uit B

ABC, en dan?

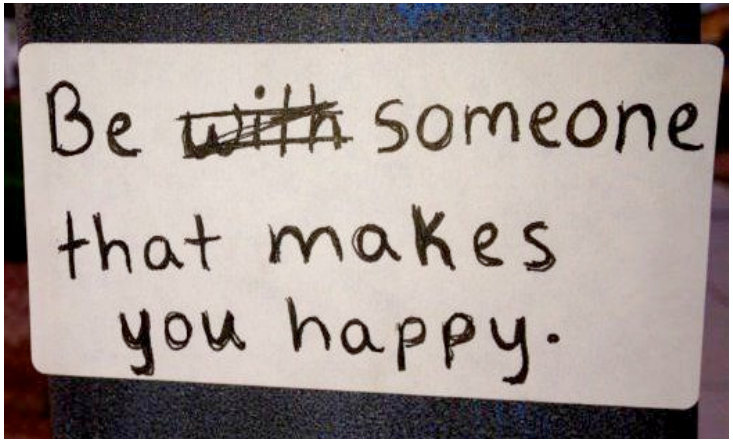
D: **D**isputing/uit**D**agen
- Socratische Dialoog
- Andere interventies
  Bv. Taalgebruik
  =>Van blokkade naar effectieve zelfspraak

E: **E**valuatie
- Ben je dichter bij je doel?

F: Fantaseer je beter
- Verbeeldingsstrategieën
- Gedragsmatig uitdagen

Kunnen we daar wat aan doen?

Doel: Rationele gedachten



- Realistisch, haalbaar
- Wensen, geen eisen
- Logisch, consistent, geen tegenstrijdigheden
- Berusten op feiten, ‘neutrale’ waarnemingen
- Kloppen met bijbehorende emoties

Hygiënisch denken door de Socratische dialoog

Doel: Het onderzoeken en verduidelijken van opvattingen die emotionele of gedragsproblemen veroorzaken

De empirische uitdaging: **CORRECT?**

Onderzoek van de juistheid van de interpretaties door feiten te verzamelen

Bv. Wat doet je zeggen dat…?

De Socratische dialoog (2)

- De functionele of pragmatische uitdaging: **BEHULPZAAM?**
  Analyse van de relatie tussen gedachte en effectiviteit ervan om het doel te bereiken
  Bv. Hoe helpt deze gedachte je om te bereiken wat je wilt?

- De filosofische uitdaging: **GEDEGEN?**
  Ter discussie stellen van opvattingen over logica, het leven en de wereld
  Bv. Waar staat geschreven dat het leven rechtvaardig Moet zijn?

GEERT HAENTJENS
training & consulting

LHV Academie

Hinderende gedachten

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mijn gevoel: .....
.....
.....
Mijn gedrag: .....
.....
.....

Helpende gedachten

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mijn gevoel: .....
.....
.....
Mijn gedrag: .....
.....
.....

Samengevat: *THINK*

- Is it *True*? Klopt het met de feiten?
- Is it *Helpful*? Helpt het je?
- Is it *Inspiring*? Kloppen de achterliggende waarden?
- Is it *Necessary*? Is het nodig zo te denken?
- Is it *Kind*? Ben je zacht voor jezelf en de ander?

Interacties tussen…

DENKEN **VOELEN** **DOEN**

Hygiënisch denken, voelen en doen

Verbeeldingsstrategieën: Rationeel Emotieve Imaginatie, inadequate gevoelens veranderen in adequate

- Positieve Verbeelding: het gaat steeds beter (in lastige situaties)!
- Negatieve Verbeelding: het loopt slecht (en hoe ga ik hiermee om?)

Tot slot: Gedragsmatig uitdagen

- Risico – oefening: het risico dat je angstvallig vermijdt doelbewust opzoeken
- Schaamte – oefening: gedrag waar je je voor schaamt doelbewust uitvoeren

Na de workshop

- Ik zie, hoor…

- Ik denk… Ik denk nu ook…

- Ik voel… Ik voel…

=> En daardoor wordt ik een gelukkiger mens en een effectiever professional

Zelfmanagement in 8 stappen

1. Beschrijf de probleemsituatie (A)
2. Formuleer ongewenste gevoelens en gedrag (C)
3. Formuleer de gedachten die C veroorzaken (B)
4. Formuleer de gewenste C: hoe wil je je voelen en gedragen
5. Uitdagen van ineffectieve gedachten (D)
6. Het vervangen van de ineffectieve gedachten
7. Het resultaat beproeven (E) in fantasie en werkelijkheid
8. Opstellen en uitvoeren van een oefenprogramma

GEERT HAENTJENS training & consulting

LHV Academie

Samengevat

- Kleine groep, veilige sfeer, vooral oefenen
- 5 rollen: leidinggevende, arts in relatie met ptn, als behandelende arts, als zakenpartner en als ouder/levensgezel
- “ABC” “DE” “F”
- Intake, oefenen met eigen casuïstiek, oefenprogramma na de workshop, zelf-geadresseerde brief, leesplankje
- Voor de NVDA workshops: Training Triggers

LHV Academy

- Rationeel Emotieve Training voor Huisartsen
- Functioneringsgesprekken voeren
- Beoordelingsgesprekken voeren
- HRM in één dag (in voorbereiding)

- NVDA (ook geaccrediteerd)
  - Professionaliseren in Coördineren en Leidinggeven
  - Ja, ik ben er ook! (Basisvaardigheden assertiviteit)
  - Rationeel Emotieve Training
  - De Roos van Leary: positieve reacties oproepen en lastpakken blokkeren
- Alle workshops ook “in-company”
- KNGF: Fuge; Beo; Praktisch Leidinggeven