

Wat vond je van de Zelf Management Training?



“Ik vond de cursus erg leerzaam. In het begin had ik moeite om de emoties boos, bang en bedroefd uit elkaar te houden. Daarnaast wist ik niet goed wanneer ik welke emotie voelde. Ik dacht dat ik altijd boos was. Door de cursus kan ik deze emoties beter uit elkaar houden en weet ik beter wat ik voel. Ik weet nu bijvoorbeeld dat ik niet altijd boos ben. Soms doe ik boos terwijl ik eigenlijk bang ben. Nu ik dit weet, kan ik beter met mijn emoties omgaan. Ik weet wat ik kan doen om me fijner te voelen!”

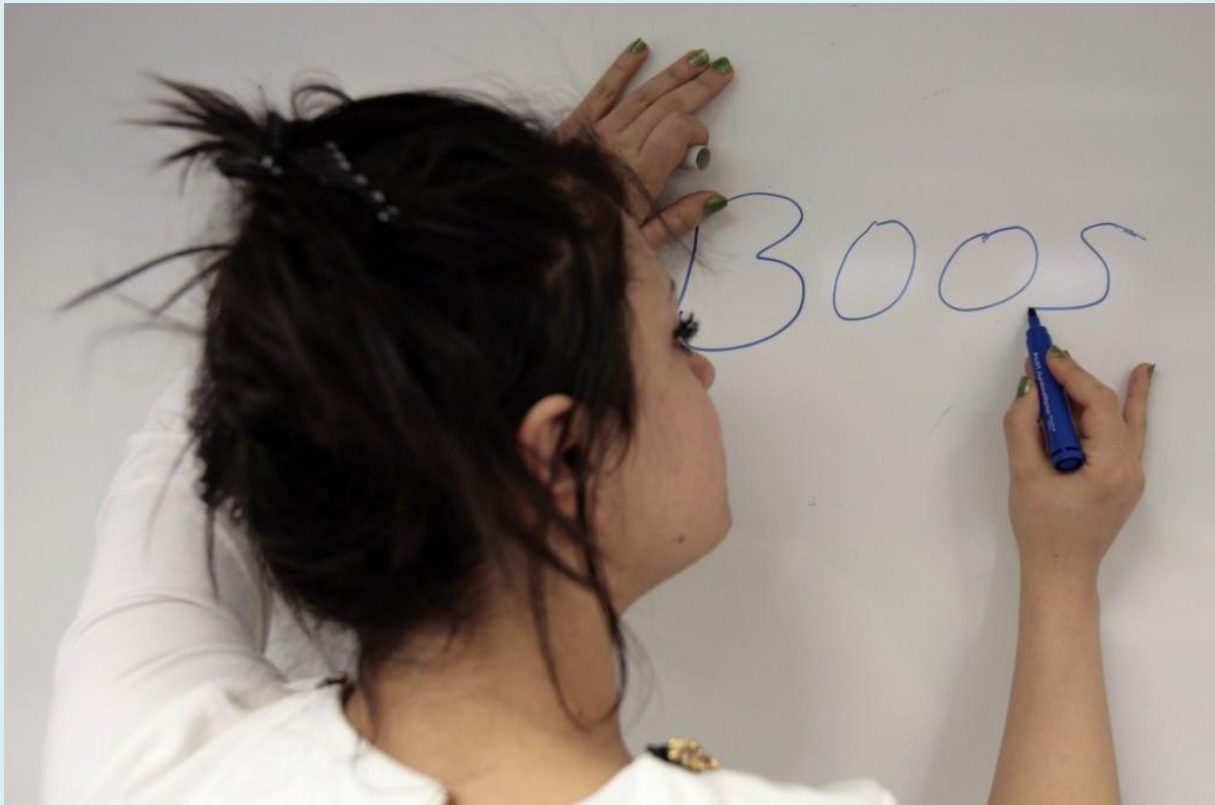
Tijdens de cursus vertelde een van de trainers dat, als we zouden verdwalen in het bos, het best vreemd is dat we ons bang zouden voelen dat iemand ons iets aan zal doen. Want hoe groot is de kans nou dat er een enge man achter een bosje zit? Net dat bosje, in het hele grote bos, waar ik langs loop? Dan zou het veel logischer zijn als die man zich achter een bosje zou verschuilen bij een druk fietspad. Dit was een eyeopener voor mij. Ik besepte me dat ik me vaak liet meeslepen in mijn negatieve gedachten terwijl mijn gedachten eigenlijk nergens op sloegen. Nu ga ik na hoe waar mijn gedachten zijn. Kan het wel kloppen wat ik denk? Achteraf zie ik de humor hier wel van in. Onze hersenen kunnen rare dingen met ons doen, sommige gedachten zijn heel gek!”

Ik vond het fijn om te merken dat ik niet de enige ben die zich weleens boos, bang of bedroefd voelt. Iedereen voelt zich weleens minder prettig, ook de trainers! Deze gelijkheid en herkenning vond ik erg fijn. We hebben veel van elkaar geleerd.”

- deelnemer ZMT 2015

“Waardevolle training, zoals ik deze op een afstandje gevolgd heb. De cursusstof is concreet en daardoor tastbaar. De theorie wordt in begrijpbare taal aangeboden, zo ook de evaluatie. De cursus leidt tot een helder signaleringsplan. Ik, als ambulante begeleider, kan met de cliënt doorpakken in haar dagelijkse situatie. We gaan nu bijvoorbeeld aan de slag met de ontspanningsoefeningen”.

- ambulante begeleider buro MAKS



“Erg fijn hoe jullie de omgeving van de cliënt op de hoogte hebben gehouden. Wat ik ervan terug hoor was het een erg goede cursus die goed bij mijn cliënt aansluit. Ik denk dat ze er veel van heeft geleerd. Mijn complimenten”

- ambulante begeleider Zorgmed