

## Boonstra-methode



De visie achter  
'Als helpen niet helpt'

### *Training voor professionals Boonstra-methode*

#### *2-daagse training of 7-daagse opleiding*

#### Inhoud

De Boonstra-methode geeft een visie op omgaan met iemand met angstig en dwangmatig gedrag, gebaseerd op een combinatie van theorieën (systemisch werk, karakterstructuren, transactionele analyse, NLP en mindfulness) en uitgewerkt tot een praktische methode die ruimte geeft deze te integreren in andere visies en methoden van werken.

Naasten van mensen met angst/dwang gaan meedwangen en vermijden vanuit de eigen angst voor de reactie van de ander en het eigen gevoel van machteloosheid.

De Boonstra-methode geeft geen tips en adviezen, maar laat iemand van binnenuit zelfvertrouwen voelen en opbouwen.

Enerzijds praktisch, anderzijds werkend op het onbewuste niveau.

De training voor professionals in de Boonstra-methode doorloopt het hele proces, de onderbouwing en leert professionals hoe deze visie en methode toe te passen bij cliënten, ook binnen hun eigen manier van werken.

*De Boonstra-methode is onder naasten bekend als ['Als helpen niet helpt'](#).*

#### Onderdelen van de training

- Welk 'spel' speelt angst/dwang?
- Hoe komt het dat naasten gaan meedwangen en vermijden?
- Hoe verhoudt angst/dwang zich tot de persoon die het heeft en hoe kun je hier anders naar leren kijken?
- Hoe kunnen mensen hun eigen gevoel beïnvloeden (angst/boosheid)?  
M.b.v. praktische oefening gebaseerd op de werking van de hersenen.
- Hoe kun je duidelijk worden tegenover iemand met angst en dwang?  
Dit gaat over bewustwording van wat iemand wil, kan, moet, mag en durft.
- Wat is 'grenzen stellen'?  
De Boonstra-methode gaat er vanuit dat iemand geen grenzen stelt tegen de ander, maar ruimte neemt vanuit zichzelf.

- D.m.v. een praktisch stappenplan afspraken maken en eraan houden!
- Hoe kun je iemand loslaten waar je van houdt?

In de 2-daagse training doorloop je zelf de methodiek en ga je de visie begrijpen en eigen maken. In de 7-daagse-opleiding krijg je daarbij de theoretische onderbouwing. Je leert hoe je zelf de visie en methodiek kunt toepassen. En je leert hoe je deze visie en methodiek kunt integreren in je eigen manier van werken. Je begeleidt oefenciënten en schrijft een verslag.

## Duur

De training is verdeeld over twee of zes dagen van 10.00 uur tot 16.30 uur.

Bij de 2-daagse training twee dagen aaneengesloten.

Bij de 7-daagse opleiding twee dagen aaneengesloten, twee dagen na drie weken, twee dagen na drie weken en een afsluitend dagdeel.

## Inclusief

- ✓ Reader/werkmap
- ✓ Het boek en werkboek 'Als helpen niet helpt'
- ✓ Gebruik van benodigde materialen bij de oefeningen
- ✓ Minimaal vier maximaal acht deelnemers
- ✓ Locatie, lunch en drankjes

## Kosten

Deze training start 25 en 26 maart 2024 en kost:

2-daagse training €1500 (excl BTW).

7-daagse opleiding €3500 (excl BTW).

Als je je wilt aansluiten bij het netwerk Boonstra-methode, dan is de 7-daagse opleiding een voorwaarde.

Meer informatie over het netwerk kun je [hier lezen](#).

## Voorwaarden voor deelname aan de training

Deelnemers zijn opgeleid in het begeleiden van mensen en zijn hierin werkzaam. Bij aanmelding voor de training of opleiding vindt een intake plaats waarin je opleiding, kennis en ervaring geïnterviewd worden.

## Incompany

Het is mogelijk om de training incompany te doen binnen een organisatie, groepspraktijk of intervisiegroep.

## Informatie

Heb je belangstelling? Wil je weten wanneer de training of opleiding gepland staat? Neem contact op met [Thea van Bodegraven](#).

[info@sterkineigenkracht.nl](mailto:info@sterkineigenkracht.nl)

Bel of app 0681941059