

## ***Training Sociaal Experimenteren***

Een training gericht op leren aangaan van sociale situaties die angst en spanning oproepen.



### **Doelgroep**

De training is voor mensen die door negatieve angstige gedachten angst en spanning ervaren in sociale situaties. Hierdoor gaan ze situaties vermijden of passen ze acties toe om de kans op het laten uitkomen van hun angstige verwachting zo klein als mogelijk te maken.

### **Doel en werkwijze:**

De training kent een combinatie van theorie en praktijk, waarbij de nadruk zal liggen op het 'doen'. Zo wordt er stilgestaan bij;

- Het switchen tussen en het verleggen van je aandacht op jezelf en op de taak
- Het onderzoeken van je negatieve voorspellingen.
- Het verschil tussen het toepassen van veiligheidsgedrag en vermijding, of dit juist niet doen.
- Het effect van het aangaan van sociale situaties zonder deze al helemaal uitgedacht te hebben vooraf.
- De mindset rondom stress.

### **Aanmelding**

Aanmelding kan via jouw behandelaar van Maarsingh en van Steijn verlopen. Ook kan de verwijzing rechtstreeks vanaf de huisarts komen. Er moet dan sprake zijn van een sociale angststoornis.

### **Kosten:**

De kostprijs kan vooraf niet precies gegeven worden. Deze hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training en de trainers die de training geven. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt van de prijs.

### **Duur**

De training bestaat uit 8 of 9 groepsessies van twee uur, afhankelijk van de groepsgrootte. De training gaat van start bij een groep van minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

### **Trainer**

De groepsessies worden verzorgd door Marit Westerdijk, GZ-psycholoog en door provocatief coach en trainer Jeroen Stek.

### **Locatie en contactgegevens**

Bollemansteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden. Meer inlichtingen via het secretariaat 058-2137665 of mail naar trainer Marit ([m.westerdijk@maarsinghenvansteijn.nl](mailto:m.westerdijk@maarsinghenvansteijn.nl)).



Maarsingh  van Steijn

