

## ECTS-fiche: D3 Zelfhantering 3

### 1. Identificatie

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Opleiding   | Graduaat Orthopedagogie |
| Module  | Zelfhantering 3         |
| Code  | D3                      |
| Lestijden   | 40                      |
| Studiepunten  | n.v.t.                  |
| Ingeschatte totale studiebelasting (in uren) <sup>1</sup> | 55                      |
| Mogelijkheid tot aanvragen vrijstelling                   | JA                      |
| Vereiste aanwezigheid                                     | 100%                    |

<sup>1</sup> De totale studiebelasting hangt af van de kennis, inzet en ervaring van de student . De ingeschatte totale studiebelasting geeft een gemiddelde weer en wordt uitgedrukt in uren van 50 minuten. Het omvat de lesmomenten, de verwerkings- en voorbereidingstijd en de evaluatiemomenten.



## 2. Inhoud

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <i>Algemene inhoud</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress (algemeen, werkgerelateerde stress, burn-out, oorzaken, omgaan met stress, realistisch waarnemen en denken)</li> <li>- Persoonlijkheid</li> <li>- Axenroos</li> <li>- Kernkwadranten</li> <li>- Conflicthantering</li> <li>- Macht en gehoorzaamheid</li> <li>- Aantrekking en persoonlijke relaties</li> <li>- Waarheid</li> <li>- Keuzes maken</li> </ul> |
| <i>Theoretische modellen</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress (definitie, oorzaken)</li> <li>- Persoonlijkheid</li> <li>- Kernkwadranten</li> <li>- Conflicthanteringstijlen</li> </ul>   |
| <i>Methodisch handelen</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ABC-schema en RET</li> <li>- Relaxatie</li> <li>- Axenroos</li> <li>- Kernkwadranten</li> <li>- Conflicthantering</li> </ul>   |

## 3. Draagt bij tot volgende competenties

- Flexibiliteit
- Engagement
- Kritische zin
- Denk-, leer-, redeneervermogen
- Oordeelsvermogen
- Teamspeler
- Preventiewerker

## 4. Doelstellingen

- Zichzelf observeren in verscheidene, complexe situaties en relaties.
- De eigen mogelijkheden en beperkingen in relatie met de hulpvrager, collega's maar ook in ruimere context kennen en hieraan werken.
- Continu aan een evenwichtige stabiele persoonlijkheid werken in functie van zijn hulpverlening.
- Nadenken over moeilijke vraagstukken m.b.t. waarden en ze adequaat hanteren.
- Over zichzelf en de eigen leefwereld reflecteren, en de leefwereld van anderen.
- De impact van zijn leefwereld op zijn handelen als opvoeder bewust inschatten en hanteren.
- Gedachten en gevoelens in relatie tot anderen duidelijk kunnen herkennen en correct kunnen verwoorden
- De eigen emotionele betrokkenheid in relaties herkennen en er op een professionele manier mee omgaan.



## 5. Werkvormen

- Instructievormen: doceren, vertellen, demonstreren
- Interactievormen: onderwijsgesprek, klassengesprek, kringgesprek, discussie
- Spelvormen: rollenspel, simulatie
- Opdrachtvormen: huiswerk, groepswork, practicum

## 6. Leermiddelen

- Cursus, elektronische leeromgeving
- Literatuurlijst (aanbevolen)

Beck, J. S. (1999). *Basisboek cognitieve therapie*. Baarn: HB.

Bögels, S., van Oppen, P. (1999). *Cognitieve therapie: Theorie en praktijk*. Houten / Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Brehm, S., Kassin, M., Fein, S., Mervielde, I (2000). *Sociale psychologie*. Gent: Academia Press.

Jacobs, G. (1998). *Rationeel-erotieve therapie: Een praktische gids voor hulpverleners*. Houten / Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Koch, A., Kühn, S. (2002). *Burn-out? Wat doe ik eraan? Alles over de symptomen, oorzaken en behandelingsvormen*. Aartselaar: Deltas.

Blass, T. (1999, 29). *The Milgram paradigm after 35 years: Some things we now know about obedience to authority*. *Journal of Applied Social Psychology*, pp. 955-978.

Bultinck, B. (2003, mei, extra editie). *Opgebrand staat niet netjes*. Weliswaar, pp. 36-38.

Craeynest, P. (2008). *Sociale Psychologie: Een inleiding*. Leuven: Acco.

Gielen, G. (2003). *Onaantrekkelijk? Beeldvorming over het belang van fysieke onaantrekkelijkheid*. Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

Joppen, R., Brand, W., & Schreurs, P. (1992). *Omgaan met stress*. Utrecht: Stichting Teleac.

Maex, E. (2006). *Mindfulness: In de maalstroom van je leven*. Tiel: Lannoo

Ofman, D. D. (2006). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Utrecht: Servire.

Remmerswaal, J. (2004). *Handbboek groepsdynamica: Een inleiding op theorie en praktijk*. Soest: Nelissen

Robbins, S. P. (2005). *Gedrag in organisaties*. Amsterdam: Pearson.



Simos, G. (2004). *Cognitieve gedragstherapie: Handleiding voor de praktijk*. Baarn: HB.

van Veen, G. (2010). *De beginnende groepsleider*. PsychoWerk (www.psychowerk.nl).

Verhulst, J. (2005). *RET-jezelf: Verstandig omgaan met problemen (met de officiële RET-test)*. Amsterdam: Harcourt.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1974). *De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie*. Houten / Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

*Why People Avoid the Truth About Themselves*. (2011, juli 12). Psyblog, <http://feedproxy.google.com/~r/PsychologyBlog/~3/3fe7e2vW9UQ/why-people-avoid-the-truth-about-themselves.php> .

Wilson, R., Branch, R. (2006). *Cognitieve gedragstherapie voor dummies*. Pearson education.

Wijnants, N. (2008). *Het dertigersdilemma: De belangrijkste loopbaan- en levensvragen van twintigers en dertigers*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

## **7. Evaluatie**

De evaluatie bestaat uit drie individuele opdrachten gericht op het werken aan een evenwichtigere en stabielere persoonlijkheid in functie van zijn hulpverlening/professioneel handelen (werkplan stresshantering, ABC-schema, Axenroos en kernkwadranten).  
Voor details: zie evaluatiecontract.

## **8. Gecombineerd onderwijs / zelfstudie opdrachten**

Niet van toepassing.

## **9. Laatste wijziging**

12 november 2014