

T-Day 28 november online



Weerbaarheid



Doel:

Mensen instrumenten geven om weerbaarder te worden, beter voor zichzelf op te komen.

Meer inzicht in het eigen handelen in situaties

Inhoud

Doel:	2
Workshopgevers	3
Katrien Eerdekens	3
Gert Kruitbosch	3
ACT	4
Grenzen	4
Cirkels van relaties	4
G-schema	5
G-schema gedachte veranderd	7
G-schema leeg	8
G-schema leeg	9
G-schema leeg	10

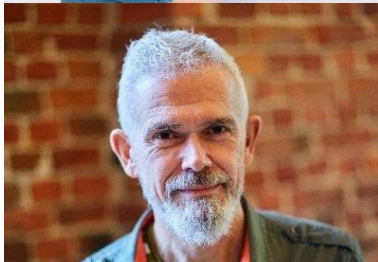
Workshopgevers



Katrien Eerdeken

<https://katrieneerdeken.com/>

katrien@logo-plus.be



Gert Kruitbosch

<https://www.mensinverandering.com/>

<https://www.coherentgroepspraktijk.com/>

gertkruitbosch@gmail.com

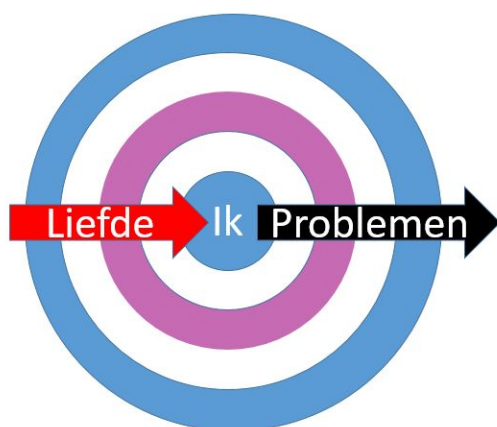
ACT

- Acceptance Commitment Therapie
- Discomfort, ongemak. Zonder ongemak geen verandering
- Acceptance, acceptatie. Door het ongemak te accepteren ontstaat ruimte voor verandering
- Growth, groei. Door anders te handelen dan voorheen ontstaan er andere resultaten

Grenzen

- Overschrijden. Grenzen zijn er om te overschrijden. Tijdens dat overschrijden merk je of de grens ligt waar de ligt.
- Actie Wanneer je het fijn vindt kun je de grens verder schuiven. Vind je het niet fijn de grens houden waar deze ligt of dichterbij leggen.
- Moet ik dit nu doen? Wat is wiens verantwoordelijkheid? Door in deze zin de klemtoon te veranderen, wordt duidelijk wiens verantwoordelijkheid het is.
- **Moet** ik dit nu doen? Of wil ik het doen?
- Moet **ik** dit nu doen? Of is het aan iemand anders?
- Moet ik **dit** nu doen? Of kan ik ook iets anders doen?
- Moet ik dit **nu** doen? Of kan het ook later?
- Moet ik dit nu **doen**? Of kan ik het ook laten?

Cirkels van relaties



Jij staat binnen in

Familie

Vrienden

Collega's

Buren

Kennissen er om heen

Liefde mag naar binnen

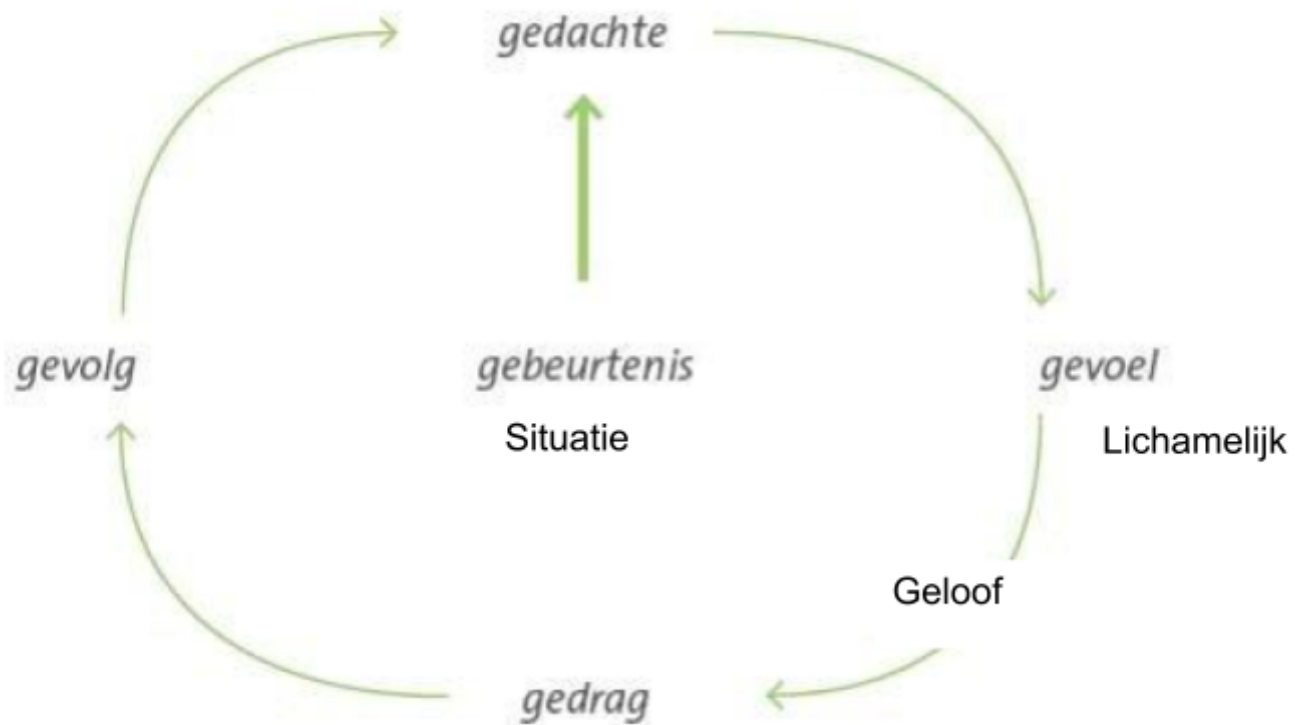
Problemen los je naar buiten toe op

Vrij naar Emma spreekt T-day 2019 naar [Susan Silk's Ring theorie](#)

<https://www.emmavoerman.nl/>

@emmaspreekt

G-schema

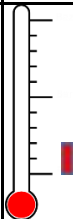

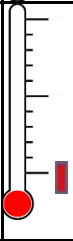

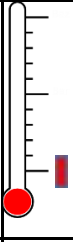



- Gebeurtenis, Situatie
 - Over welke gebeurtenis, situatie gaat het?
- Gevoel, Lichamelijk
 - Wat voelde je, welke emoties waren er?
 - Wat voelde je in je lichaam?
- Geloof
 - Hoeveel geloof hechtte je er aan?
 - Hoe belangrijk was het voor je?
- Gedrag
 - Welk gedrag heb je vertoond, wat heb je gedaan?
- Gevolg
 - Hoe werd daar op gereageerd? Wat was het gevolg?
- Gedachte
 - Welke gedachte riep dit op?

G-schema ingevuld

Gebeurtenis Situatie	Supermarkt, iemand lacht
Gedachten	Ze lachen me uit
Gevoelens	Ik voel me afgewezen
Lichamelijke reacties	Mijn keel wordt dicht geknepen Mijn hart slaat sneller
Hoeveel geloof hecht je hieraan	Ik wil serieus genomen worden
Gedrag	Je maakt de persoon uit voor transfoob
Gevolg	Er ontstaat ruzie
Gedachte 2	Had ik mijn mond maar gehouden

G-schema gedachte veranderd

<p>Gebeurtenis Situatie</p>	<p>Supermarkt, iemand lacht <i>Die heeft plezier</i> Oh, weer iemand doe nog nooit een transpersoon gezien heeft</p>
<p>Gedachten</p>	<p>Ze lachen me uit <i>Je voelt je fijn</i> <u>Niet mijn probleem, ik trek het niet naar mij toe.</u></p> 
<p>Gevoelens</p>	<p>Ik voel me afgewezen <i>Je voelt je fijn</i> <u>Je voelt je sterk</u></p> 
<p>Lichamelijke reacties</p>	<p>Mijn keel wordt dicht geknepen Mijn hart slaat sneller <i>Je schouders ontspannen</i> <u>Je merkt niets bijzonders</u></p> 
<p>Hoeveel geloof hecht je hieraan</p>	<p>Ik wil serieus genomen worden Niet zo belangrijk <u>Je vind het belangrijk om problemen te laten liggen waar ze horen</u></p> 
<p>Gedrag</p>	<p>Je maakt de persoon uit voor transfoob. <i>Je krijgt een glimlach</i> <u>Je glimlacht vriendelijk</u></p>
<p>Gevolg</p>	<p>Er ontstaat ruzie <i>Je hebt fijn gewinkeld.</i> <u>Je hebt fijn gewinkeld.</u></p> 
<p>Gedachte 2</p>	<p>Had ik mijn mond maar gehouden <i>Het is een fijne dag</i> <u>Het is een fijne dag</u></p> 



G-schema leeg

Gebeurtenis Situatie	
Gedachten	
Gevoelens	
Lichamelijke reacties	
Hoeveel geloof hecht je hieraan	
Gedrag	
Gevolg	
Gedachten 2	



G-schema leeg

Gebeurtenis Situatie	
Gedachten	
Gevoelens	
Lichamelijke reacties	
Hoeveel geloof hecht je hieraan	
Gedrag	
Gevolg	
Gedachten 2	

G-schema leeg

Gebeurtenis Situatie	
Gedachten	
Gevoelens	
Lichamelijke reacties	
Hoeveel geloof hecht je hieraan	
Gedrag	
Gevolg	
Gedachten 2	



Links uit de workshop

https://drive.google.com/file/d/1hjc9zl2X9rh4aHDLX1vYFjGzNrUZxJo_/view?usp=sharing

<https://www.spectrumnews.org/news/largest-study-to-date-confirms-overlap-between-autism-and-gender-diversity/>

<https://www.spectrumnews.org/news/largest-study-to-date-confirms-overlap-between-autism-and-gender-diversity/>

[Chat - Aut & Out \(autenout.be\)](https://autenout.be)

[Transgenders op het werk - tips en informatie voor werkgevers en werknemers \(transgenderinfo.be\)](https://transgenderinfo.be)

[Transgender Infopunt | werk |](#)