Studieplan Stresscounseling

1. Conceptuele deel

Stress wordt erkend als een belangrijke factor in het ontstaan van een groot aantal geestelijke en lichamelijke problemen. Toch is stress een vast onderdeel geworden van onze manier van leven en behandelen artsen tegenwoordig meer mensen met stressgerelateerde kwalen dan ooit. In de opleiding Stresscounseling leert de student om counseling in te zetten om stress aan te pakken.

De opleiding gaat onder andere in op:

- Oorzaken van stress en het herkennen van stresssymptomen
- Ombuigen van negatieve stress naar positieve stress
- Acceptance and commitment therapy (ACT) bij stress
- Stimuleren van psychologische flexibiliteit en persoonlijke ontwikkeling
- Ontspanningsmethoden en vergroten van het lichaamsbewustzijn

Met de opleiding Stresscounseling leert de student hoe hij cliënten die kampen met stressgerelateerde problemen kan helpen hun welzijn te vergroten. De opleiding focust op het minimaliseren van stressfactoren, meer ontspanning en stresscoping.

De opleiding Stresscounseling is gericht op counselors, coaches en andere professioneel begeleiders, zoals hulpverleners en therapeuten.

2. Contextuele deel

De opleiding Stresscounseling is een thuisstudie op hbo-niveau met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld. De opleiding bestaat uit 8 lessen. De studiebelasting bedraagt 5 uur per week en de studieduur is bij een gemiddeld studietempo 4 maanden. De totale studielast van de opleiding bedraagt 89 uur, bestaande uit 52 uur zelfstudie, 35 uur online contact en 2 uur examen.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels tussentijdse toetsvragen en een afsluitend examen. De lesstof bevat daarnaast theorie- en praktijkopdrachten en parate-kennisvragen die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.

3. Contentuele deel

De lesstof bevat de onderstaande hoofdstukindeling:

1. Wat is stress?
2. Stress symptomen, aandoeningen en ziekten
3. Counselingtraject en burn-out
4. Ontspanningsmethoden en alternatieve geneeswijzen
5. Stresscounseling per levensfase
6. Stresscounseling en het leven
7. Werk en gezin
8. Stress en andere problemen

Leerdoelen

- De student beschikt over theoretische kennis van stress, overspannenheid en burn-out.
- De student kent de overeenkomsten en de verschillen van het ABC-model en Michigan Stress Model.
- De student is bekend met de verschillende fasen van het counselingtraject.
- De student weet wat nodig is voor het herstel van energie en fysieke conditie.
- De student kan samen met de cliënt de hulpvraag formuleren.
- De student is bekend met de verschillende ontspanningsmethoden.
- De student weet hoe stress zich manifesteert gedurende de verschillende levensfasen (kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen).
- De student weet hoe stress zich manifesteert bij HSP, angstproblemen en trauma
- De student is bekend met mindfulness en ACT en kan technieken inzetten om ontspanning en acceptatie bij de cliënt te bevorderen.

Competenties

De opleiding dekt de onderstaande hbo-kerncompetenties af:

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnende beroepsbeoefenaar;
- de verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.

1 Wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot stress

1.1 De student heeft wetenschappelijk onderbouwde kennis van stress en burn-out en kan de signalen hiervan in de praktijk herkennen.

1.2 De student kent diverse behandelingskaders, waaronder Rationeel-emotieve therapie (RET), mindfulness, ACT en andere copingstrategieën.

1.3 De student weet hoe stress zich manifesteert bij trauma en angstproblemen.

2 Counseling en interventies

2.1 De student kent de grenzen van counseling.

2.3 De student kent de fasen van het counselingtraject

2.7 De student heeft basiskennis van Acceptance and commitment therapy (ACT) en kan hier tijdens het traject effectief gebruik van maken.

2.10 De student kent een methodiek om competenties te versterken of aan te leveren en kan deze werkwijze verweven in de eigen beroepsuitoefening.

2.11 De student kan inschatten wanneer het inzetten van counseling wel en niét gewenst is en welke alternatieve methoden toepasbaar zijn.

2.12 De student is op de hoogte van het belang van terugvalpreventie en past dit toe.

2.13 De student is op de hoogte van passende ontspanningsmethodes en kan hierin adviseren.

II Probleem- en vraaggericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het

ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

3 Hulpvraag

3.1 De student kan de hulpvraag achterhalen.
3.2 De student herkent belangrijk informatie.
3.3 De student kan in overleg kiezen aan welke hulpvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan een hulpvraag is.
3.4 De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.
3.5 De student kan weerstand in kaart brengen en bespreekbaar maken.

4 Conclusies trekken en consequenties inschatten

4.1 De student trekt op basis van informatie van de cliënt realistische conclusies en onderbouwt de redenering met feiten.
4.2 De student schat de capaciteiten, ontwikkelingsleeftijd en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.
4.3 De student kan op basis van informatie van de cliënt suggesties doen over mogelijke werkzame interventies.
4.4 De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.

5 Hulpverleningstraject

5.1 De student stelt in overleg met de cliënt een passend traject op.
5.2 De student stelt een traject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.
5.3 De student evalueert tussentijds het traject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.
5.4 De student werkt methodisch volgens het traject, maar kan flexibel afwijken waar dat het proces ten goede komt.