

## Studieplan Counseling

### 1. Conceptuele deel

Counseling is een laagdrempelige vorm van hulpverlening. Een counselor is een vertrouwenspersoon, die cliënten helpt om helderheid te scheppen in hun gevoelens en gedachten. In oprecht contact biedt een counselor de ander de ruimte om tot eigen inzichten en beslissingen te komen.

De opleiding *Counseling* is gericht op hulpverleners, therapeuten en iedereen die zich vanuit persoonlijke interesse wil verdiepen in counselen. De opleiding biedt handvaten voor counseling en dat wat erbij komt kijken, zoals emoties, weerstand en omgaan met problemen.

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.

### 2. Contextuele deel

De opleiding *Counseling* is een thuisstudie, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld. De opleiding bestaat uit 12 lessen. De student kan optioneel praktijkdagen volgen, maar dit maakt geen onderdeel uit van de studielast. De studiebelasting bedraagt 5 uur per week en de studieduur is 6 maanden. De totale studielast van de opleiding is 132 uur, bestaande uit 78 uur zelfstudie, 53 uur online contact en 2 uur examen. Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels huiswerkvragen (multiple choice) en een afsluitend examen (multiple choice). De lesstof bevat daarnaast paratekennisvragen en theorie- en praktijkopdrachten die de student voor zichzelf maakt.

### 3. Contentuele deel

De lesstof bevat de onderstaande hoofdstukindeling:

1. Counseling
2. Grondhouding van de counselor
3. Gespreksvaardigheden
4. Fasen van counseling – deel 1
5. Fasen van counseling – deel 2
6. Inzichtgevend counselen
7. Counseling met gestalt
8. Emoties
9. Counseling van kinderen en jongeren
10. Motiverende gesprekstechnieken
11. Welbevinden
12. Ethiek en counseling

De opleiding behandelt de onderstaande leerdoelen:

- de student heeft kennis van de geschiedenis van counseling en therapie
- de student heeft kennis van de basisprincipes van counseling
- de student heeft kennis van de grondhouding van de counselor
- de student weet hoe hij de roos van Leary toepast binnen counseling
- de student heeft kennis van de verschillende basistechnieken van gespreksvoering
- de student heeft kennis van de verschillende fasen van counseling
- de student heeft kennis van inzichtgevend counselen

- de student heeft kennis van de toepassing van gestalttherapie binnen counseling
- de student heeft kennis van de functie van emoties en weet hoe hij emoties kan hanteren
- de student heeft kennis van de toepassing van counseling specifiek voor kinderen en jongeren
- de student heeft kennis van motiverende gesprekstechnieken
- de student heeft kennis van de invloed van positief en negatief gedrag op welbevinden
- de student heeft kennis van ethiek binnen de hulpverlening

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 De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden.**

- 1.1 De student luistert en houdt rekening met de cliënt zijn zorgen, waarden en overtuigingen over wat wel en niet mogelijk is.
- 1.2 De student vat samen, herhaalt, geeft feedback en maakt effectief gebruik van oogcontact, ondersteunende gebaren, volume, spreektempo en afstand en nabijheid.
- 1.3 De student kan overdracht, tegenoverdracht en ruis in communicatie verminderen.
- 1.4 De student creëert een veilige ruimte waarin de cliënt zich kan uiten.
- 1.5 De student hanteert een open houding, veroordeelt niet, accepteert, verkent, bevestigt en toont onvoorwaardelijke positieve waardering naar de cliënt.
- 1.6 De student gebruikt taal die passend en respectvol is ten aanzien van de cliënt en vermijdt seksistisch, discriminerend taalgebruik en moeilijk te volgen vakjargon.
- 1.7 De student gebruikt metaforen en analogie om zaken toe te lichten en te beschrijven.
- 1.8 De student maakt onderscheid tussen woorden, lichaamstaal en intonatie.
- 1.9 De student stemt de woordkeus en spreekstijl af op de demografische kenmerken, etnische en culturele achtergrond van cliënten.
- 1.10 De student moedigt aan, accepteert, verkent en bevestigt de cliënt zijn uitingen van gevoel, perceptie, zorgen, overtuigingen, suggesties, etc.
- 1.11 De student stelt vragen die ontdekkingen, inzicht, actie of betrokkenheid uitlokken en die cliënten uitdagen om bestaande overtuigingen te onderzoeken.

### **2 De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.**

- 2.1 De student stelt de cliënt centraal en niet zijn agenda voor de cliënt.
- 2.2 De student gaat respectvol om met de cliënt en zijn of haar zienswijze, leerstijl en persoonlijke voorkeuren.
- 2.3 De student toont oprechte zorg voor het welzijn van cliënten.

- 2.4 De student maakt duidelijke afspraken en komt afspraken na.
- 2.5 De student communiceert duidelijk wat hij of zij doet en waarom.
- 2.6 De student waardeert en biedt ruimte voor expressie van de cliënt.
- 2.7 De student onthoudt zich van veroordelingen, maar ondersteunt de cliënt bij het onderzoeken van positieve of negatieve gevolgen van gedachten of gedrag.
- 2.8 De student toont zelfvertrouwen tijdens het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.
- 2.9 De student maakt gebruik van selfdisclosure in de mate waarin dat bevorderlijk is voor de relatie.
- 2.10 De student kan een veilige, ondersteunende omgeving te creëren voor de cliënt op basis van wederzijds respect en vertrouwen.
- 2.11 De student geeft voortdurend blijk van persoonlijke integriteit, eerlijkheid en oprechtheid.
- 2.12 De student handelt vanuit onvoorwaardelijke positieve waardering voor de cliënt.
- 2.13 De student vraagt toestemming om over gebieden of onderwerpen te spreken die gevoelig liggen bij de cliënt.
- 2.14 De student maakt taboes bespreekbaar.
- 2.15 De student vraagt informatie om meer inzicht, bewustzijn en duidelijkheid te krijgen.
- 2.16 De student benoemt duidelijk het doel van counseling, agenda van de besprekingen en het doel van de gesprekken en oefeningen.
- 2.17 De student heeft oog voor zorgen en twijfels van de cliënt en bewaakt de veiligheid in het proces.
- 2.18 De student biedt hoop en optimisme en kan motivatie versterken.
- 2.19 De student toont empathie maar neemt werk niet mee naar huis.

### **3 De student beschikt over theoretische kennis.**

- 1.1 De student is bekend met zelf-actualisatie.
- 1.2 De student is bekend met het directionele proces.
- 1.3 De student is bekend met de uitgangspunten van de humanistische psychologie.
- 1.4 De student is bekend met de geschiedenis van counseling.
- 1.5 De student is bekend met de common factors theorie.
- 1.6 De student is bekend met de roos van Leary.
- 1.7 De student is bekend met de bezoekerstypische relatie.
- 1.8 De student is bekend met de klagertypische relatie.
- 1.9 De student is bekend met de klanttypische relatie.
- 3.10 De student is bekend met de fasen van gespreksvoering bij intake tot en met follow up.
- 3.11 De student is bekend met terugvalpreventie.
- 3.12 De student is bekend met de schalen van Takens.
- 3.13 De student is bekend met de basistheorie achter gestalttherapie.
- 3.14 De student is bekend met de basistheorie achter focussen.
- 3.15 De student is bekend met de James-Lange theorie.
- 3.16 De student is bekend met de evolutietheorie.
- 3.17 De student is bekend met het broaden and build model.
- 3.18 De student is bekend met de basale fysiologie van emoties.
- 3.19 De student is bekend met de voorlopers van agressief gedrag.
- 3.20 De student is bekend met de Gordon-methode.
- 3.21 De student is bekend met het principe van experiëntiële vermijding.

- 3.22 De student is bekend met het principe van aangeleerd optimisme.
- 3.23 De student is bekend met de session rating scale.
- 3.24 De student is bekend met deugden-, gevolgen-, en beginselen ethiek.
- 3.25 De student is bekend met drogredenen en genuanceerd argumenteren.

#### **4 De student beheerst verdiepende counselingvaardigheden.**

- 4.1 De student kan inspelen op situaties en is present in het moment.
- 4.2 De student heeft toegang tot en vertrouwen in de eigen intuïtie en kan die verwoorden.
- 4.3 De student is comfortabel met 'niet weten' en staat open voor experimenten.
- 4.4 De student ziet verschillende manieren om met de cliënt samen te werken en kiest flexibel wat in het moment het meest voor de hand lijkt te liggen.
- 4.5 De student kan humor effectief inzetten om situaties te verlichten of te relativeren.
- 4.6 De student durft met vertrouwen van perspectief te wisselen en experimenteert met nieuwe mogelijkheden.
- 4.7 De student toont zelfvertrouwen in het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.
- 4.8 De student gaat verder dan wat de cliënt zegt bij het beoordelen van kwesties en raakt niet verstrikt in de beschrijving die de cliënt geeft.
- 4.9 De student identificeert onderliggende zorgen, rigide zienswijzen, verschillen tussen feiten en perspectieven en verschillen tussen gedachten, gevoelens en gedrag van de cliënt.
- 4.10 De student faciliteert het proces waarin de cliënt zelf nieuwe gedachten, overtuigingen, emoties, gedrag, etc. onderzoekt en verwerft.
- 4.11 De student helpt de cliënt om verbanden te identificeren die hun gedrag beïnvloeden (bijvoorbeeld gedachten, emoties, zelfbeeld en levensgeschiedenis).
- 4.12 De student biedt voortdurend ondersteuning en aanmoediging voor nieuw functioneel gedrag.
- 4.13 De student vat inzichten van de cliënt samen op een wijze die bijdragen aan het begrip van de cliënt.
- 4.14 De student stelt de belangrijkste kwaliteiten vast als gebieden voor groei en biedt suggesties aan over wat gedurende de counseling aan bod kan komen.
- 4.15 De student vraagt de cliënt onderscheid te maken tussen triviale en significante zaken.
- 4.16 De student geeft aan wanneer woorden en daden niet overeenstemmen en maakt onderscheid tussen incidenteel gedrag en gedragspatronen.
- 4.17 De student kan duidelijk grenzen aangeven die een voorwaarde vormen voor het proces.
- 4.18 De student houdt regie over de kaders van het gesprek en bewaakt de grenzen van het proces.
- 4.19 De student hoort impliciete en expliciete betekenissen in het contact en verstaat ze op inhouds- en betrekkningsniveau.

#### **5 De student beheerst praktijkgerichte interventies.**

- 5.1 De student beheerst het ontdekkende gesprek.
- 5.2 De student beheerst de socratische dialoog.
- 5.3 De student beheerst de neerwaardse pijltechniek.
- 5.4 De student beheerst verbaal volgen als vaardigheid.

- 5.5 De student beheerst suggestiviteit verminderen als vaardigheid.
- 5.6 De student beheerst reflecteren van gevoel als vaardigheid.
- 5.7 De student beheerst het probleemverkennde gesprek.
- 5.8 De student beheerst het werken met levensgebieden.
- 5.9 De student kan cliënten uitdagen op zelf oplossingen te genereren.
- 5.10 De student kan werken met het H-model.
- 5.11 De student beheerst spiegelen als vaardigheid.
- 5.12 De student beheerst focussen als vaardigheid.
- 5.13 De student beheerst de lege stoel oefening.
- 5.14 De student beheerst paradoxale oefeningen.
- 5.15 De student beheerst de bodyscan.
- 5.16 De student beheerst de-escalerende gesprekstechnieken.
- 5.17 De student beheerst counselende gespreksvaardigheden voor kinderen en jongeren.
- 5.18 De student beheerst de ik-boodschap.
- 5.19 De student beheerst actief luisteren als vaardigheid.
- 5.20 De student kan onderhandelen met jongeren.
- 5.21 De student beheerst de optimismetraining.

## **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.

### **6 Hulpvraag**

- 6.1 De student kan de hulpvraag achterhalen.
- 6.2 De student herkent belangrijk informatie.
- 6.3 De student kan in overleg kiezen aan welke hulpvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan een hulpvraag is.
- 6.4 De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.
- 6.5 De student kan weerstand in kaart brengen en bespreekbaar maken.
- 6.6 De student houdt rekening met belangrijke persoonlijke waarden van de cliënt.

### **7 Conclusies trekken en consequenties inschatten**

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

### **8 Hulpverleningstraject**

- 8.1 De student stelt in overleg met de cliënt een passend traject op.
- 8.2 De student stelt een traject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.

- 8.3 De student evalueert tussentijds het traject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.
- 8.4 De student werkt methodisch volgens het traject, maar kan flexibel afwijken waar dat het proces ten goede komt.
- 8.5 De student kan een eindevaluatie en follow up uitvoeren.