

## **Grip op het vak**

### *Praktische tools voor het omgaan met moeilijke gedachten en emoties*

De NBTG organiseert samen met Welopstellingen een praktische nascholing van 2 dagen en 2 webinars in de avond over het omgaan met je eigen gedachten en emoties.

Iedereen herkent wel de tolkopdracht waar je met veel spanning zit te tolken. Kan ik dit wel? Is het goed genoeg? Lang concentreren en weinig rust. Of emotioneel zware opdrachten waarbij de gesprekspartners heftige zaken bespreken. Jij bent als professional aanwezig voor de communicatie, maar terug in de auto denk je: wow, dit was heftig! Wat doet dit met mij als mens? Hoe ga ik hiermee om? Hoe verwerk ik mijn dag?

Als tolken zijn we niet gewend om even na te praten over wat er is gebeurd, maar deze emoties of spanningen van een volle dag kunnen wel een weerslag op je hebben. Het onderwerp zelfzorg staat nauwelijks op de kaart en daar hebben wij een mooie nascholing voor ontworpen. Een nascholing die enerzijds gericht is op hoe je zo kunt omgaan met je overtuigingen en emoties vooraf en tijdens je werk, dat ze je in een opdracht niet belemmeren. En anderzijds hoe je om kunt gaan met je emoties als je na een opdracht geraakt of gespannen thuiskomt. Hoe verwerk je dat?

Dat betekent dat we echt aan de slag gaan op de 2 praktijkdagen bij Welopstellingen. Grip op emoties en gedachten start bij je jezelf leren verstaan. Fanny Kok laat ons aan de hand van oefeningen en wat kleine opstellingen ervaren hoe je bewust contact kunt maken met wat er in je omgaat. Wat kan je doen om daar meer grip op te krijgen? Je leert hoe je kunt luisteren naar wat er in je omgaat, hoe je spanning kunt reguleren en wat je kunt doen om te verwerken wat je hebt meegemaakt. Praktische tools waar je direct in je werk en thuis mee aan de slag kunt! Dit wordt aangevuld met theorie om inzicht te krijgen hoe emoties, gedachten en lichamelijke sensaties op elkaar inwerken. En hoe ons lichaam reageert op wat er in het contact met andere mensen gebeurt.

Na beide praktijkdagen is er even tijd om het geleerde in de praktijk te brengen, waarna we tijdens de online bijeenkomst met elkaar delen wat we hebben ervaren in de praktijk. Welke tools heb je uitgeprobeerd en hoe ging dat? Welke vragen heb je nog? Fanny begeleidt jullie op deze avonden en zal, ondersteunend aan de vragen die er bij jullie leven, tips geven waarmee je weer verder kunt in de praktijk. Ook zal er tijd zijn voor nog een oefening eventueel aangevuld met theorie.

**Vrijdag 17 januari en 14 februari 2025**

**Donderdagavond 30 januari en 6 maart 2025**

### **Grip op het vak**

Door: Fanny Kok van Welopstellingen

Locatie: Welopstellingen, Stovestraat 25 in Amersfoort

Tijd: 17 jan en 14 feb van 10.00 - 17.00 uur in Amersfoort

Tijd: 30 jan en 6 maart van 19.30 - 21.00 uur online via Zoom.

Kosten: € 395,- voor leden. € 550,- voor niet-leden.

Nascholingsuren: 15 uur (in aanvraag)

De voertaal is Nederlands

Na het volgen van deze nascholing kan je meedoen aan Systemische interventie.

**Let op!** Op de website van de NBTG geef je je voor deze 4 bijeenkomsten op door je in de agenda op 17 januari 2025 aan te melden.

### **Programma en doelen**

De nascholing is grofweg uit twee delen opgebouwd. De eerste praktijkdag zal gaan over de spanningen die je tegenkomt vóór en tijdens je opdracht. Hoe ga je daar zo mee om dat het je niet belemmert in je werk. Tijdens de eerste online terugkomavond blikken we terug op hoe het is gegaan en krijg je handvatten om weer verder mee te oefenen.

De tweede praktijkdag kijken we naar emoties die je ervaart na de opdracht. Wat blijft er haken in jou en wat kun je doen om te verwerken wat je hebt meegemaakt. Tijdens de tweede online bijeenkomst kijken we hoe je dit hebt kunnen implementeren in je leven en krijg je tips om de eventuele obstakels die je daarin ervaart aan te pakken.

### **Onderwerpen**

- Contact maken met je lichamelijke sensaties, emoties en gedachten
- Anders leren omgaan met belemmerende gedachten
- Emoties in het moment leren reguleren
- Inzet van zelfzorg tijdens de opdracht
- Verwerking van emoties na indrukwekkende situaties
- Aanpak van emoties of gevoelens die blijven hangen
- Polyvagaal theorie (zelfregulatie, co-regulatie en onze beschermingsmechanismen)
- Samenhang emoties – gedachten – lichamelijke sensaties
- Triggers en reacties
- Jouw reactie op de gemoedstoestand van de tolkgebruiker.

### **Doelen**

- De cursist heeft inzicht gekregen in zijn/haar eigen reactie op een spannende tolksituatie.
- De cursist heeft ervaren welke gedachten en gevoelens die situatie in hem/haar oproept.
- De cursist heeft kennis genomen van gedragspatronen en verschillende manieren van zelfregulatie vóór en tijdens een spannende tolksituatie
- De cursist heeft inzicht gekregen hoe de gemoedstoestand van de tolkgebruiker van invloed kan zijn op zichzelf en vice versa.
- De cursist heeft geleerd hoe hij/zij geankerd kan blijven in zichzelf en tegelijkertijd beschikbaar kan zijn voor de tolkgebruiker.
- De cursist heeft het inzicht gekregen dat vechten tegen gedachten en gevoelens er niet voor zorgt dat de gedachten/gevoelens weggaan.
- De cursist heeft kennisgenomen wat primaire en secundaire emoties zijn en gevolgen van onderdrukte emoties
- De cursist heeft kennisgenomen van het verschil tussen voelen over een situatie of voelen vanuit de situatie.
- De cursist heeft kennisgenomen van de achtergrondinformatie en praktische inzet van verschillende tools ter ondersteuning van de verwerking van emoties na een tolkopdracht.
- De cursist heeft ervaren hoe je kan delen met buddy of ander persoon uit eigen omgeving puur gericht op eigen emotie zonder daarbij informatie te geven over de opdracht.
- De cursist heeft inzicht en kennis over de behoefte, noodzaak en mogelijkheden voor zelfzorg na een emotioneel zware of spannende tolkopdracht.

### **Aanmelden en annuleren**

**Let op!** Op de website van de NBTG geef je je voor deze 4 bijeenkomsten op door je in de agenda op 17 januari 2025 aan te melden.

Je kan je aanmelden en kosteloos annuleren voor een nascholing kan tot tien dagen voor aanvang van de nascholing, dus uiterlijk t/m 7 januari 2025.

Bij annulering tot 24 uur voor aanvang wordt 50% van het nascholingsbedrag in rekening gebracht.

Bij annulering binnen 24 uur voor de nascholing wordt het volledige bedrag in rekening gebracht. Dat geldt ook in geval van no-show.

De werkgroep O&S behoudt zich het recht voor om uiterlijk 10 januari 2025 de nascholing te annuleren.

Om gebruik te maken van je ledenkorting, kan je je hier aanmelden en kies je voor "Agenda".

Niet-leden en schrijftolken kunnen zich opgeven via een mail naar [info@nbtg.nl](mailto:info@nbtg.nl)

Heb je vragen over de nascholing? Stuur dan even een mailtje naar [nascholing@nbtg.nl](mailto:nascholing@nbtg.nl)

**AANMELDEN**