



PROGRAMMA TRAINING OVERPRIKKELINGSCOACH

Elke prikkel bevat veel informatie over de wereld om ons heen. Al die prikkels kunnen in veel gevallen echter ook tot overprikkeling leiden. Overprikkeling is een ernstige vorm van stress en het is dan ook van belang, zowel om psychische als lichamelijke redenen, dit zoveel als mogelijk is te voorkomen. Maar hoe doe je dat? Hoe herken je de signalen van naderende overprikkeling bij iemand, welke actie neem je vervolgens en wat is er nodig om in het vervolg deze overprikkeling te voorkomen?

Dag 1: Signaleren en Herkennen

- Kennismaking met de andere cursisten
- De methodiek Overprikkeling Voorkomen
- Wat is overprikkeling
- Signaleren: symptoomherkenning
- Herkennen: overprikkeling in de praktijk

Dag 2: Doen!

- Tips bij overprikkeling
- Prikkelmanagement
- Doen! in de praktijk
- Oplossingen

Dag 3: Terugkomdag

- Delen van praktijkervaringen
- Positieve resultaten
- Negatieve resultaten
- Oplossingen
- Certificaatuitreiking





Afspraken

1. Het is nodig dat je bij alle drie de bijeenkomsten aanwezig bent.
Als je beslist niet kunt komen, kun je je afmelden via 06 – 5377 9096 of info@praktischautisme.nl.
Als je weet dat je een bijeenkomst niet aanwezig kunt zijn, meld dat dan zo snel mogelijk.
Bij ziekte of ernstige omstandigheden is inhalen van de gemiste dag bij een volgende training mogelijk.
Bij afzeggen vanwege niet urgente omstandigheden is dit inhalen van een gemiste dag niet mogelijk.
2. Zorg dat je op tijd bent, zodat we op de afgesproken tijd kunnen beginnen.
3. Tijdens de bijeenkomsten geldt een strikte vertrouwelijkheid.
Elke deelnemer moet erop kunnen vertrouwen dat niets van wat hij of zij aan andere groepsleden verteld aan anderen buiten de groep bekend wordt gemaakt.
4. Iedereen dient actief mee te doen tijdens de bijeenkomsten.
Luisteren, vragen stellen, opmerkingen maken en de andere deelnemers feedback geven, dragen bij aan het leerproces.
5. Als iets onduidelijk is, geef dat dan direct aan aan de trainer.
Op die manier ontstaan er geen misverstanden of een gevoel van verwarring.



Overzicht van de training

Deze training is een aanvullende uitwerking van de methodiek en het bijbehorende boek Overprikkeling Voorkomen en is bedoeld voor hulpverleners, leerkrachten en ouders/partners van iemand met autisme.

De algemene doelen van de training zijn:

- Leren signaleren en herkennen wanneer iemand overprikkeld raakt en wat je daaraan kunt doen
- Leren hoe je kunt handelen als iemand toch overprikkeld raakt
- Leren wat je kunt doen om overprikkeling zoveel mogelijk te voorkomen (prikkelmanagement)

Bij "Overprikkeling voorkomen" gaat het erom dat je meer inzicht krijgt in de prikkelverwerking van een ander en hoe je daar zo goed als mogelijk is mee om kunt gaan. Hoe kun je als buitenstaander hierin de ander zoveel mogelijk ondersteunen. Welke signalen zijn belangrijk bij de herkenning van overprikkeling, hoe kun je het beste met overprikkeling omgaan en wat kun je doen als de omgeving teveel verwacht. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van diverse vragenlijsten, checklisten en oefenmomenten. Elke training werkt de trainer samen met meerdere ervaringsdeskundigen.