



Dame & Van Doorn
Re-integratie & Training

Buiten de comfortzone ligt de kans op groei.

STAP is een trainingsprogramma bedoeld voor mensen die in oude patronen vast zijn komen te zitten op een of meerdere levensgebieden en daardoor moeilijk in staat blijken om deel te nemen aan de samenleving. Zij lopen daardoor vast in hun persoonlijke groei in zowel werk als opleiding. De STAP-training is ontwikkeld aan de hand van wetenschappelijk bewezen principes vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

De STAP-training bestaat uit 24 bijeenkomsten verdeeld over 24 weken. De inhoud van de training bestaat uit twee kernonderdelen: Acceptatie en Commitment.

Accepteren; In dit onderdeel leren deelnemers op een handige manier om te gaan met (persoonlijke) obstakels. Zij leren meer ruimte te maken voor vervelende gevoelens, afstand te nemen van moeilijke en belemmerende zaken, op een andere manier naar zichzelf te kijken en hun aandacht te richten op zaken die in het hier en nu te veranderen zijn. Met de nieuw aangeleerde vaardigheden zijn deelnemers in staat minder snel vast te lopen in hun levensgebieden. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor ontwikkeling en toeleiding naar werk of scholing.

Commitment; Tijdens dit onderdeel leren deelnemers om te investeren in zichzelf, er vanuit gaande dat daar hun 'motor' van aangaat. Dit proces start bij het leren ontdekken wat écht belangrijk is in het leven voor hen om vervolgens concreet te investeren in de zaken die er écht toe doen. Door tal van oefeningen en/of interventies kunnen deelnemers heel gericht oefenen met hun nieuwe vaardigheden.

Deze twee onderdelen zorgen ervoor dat de deelnemers meer vrijheid en veerkracht ontwikkelen waardoor ze zich met meer energie kunnen richten op zaken die zij belangrijk vinden.

Na de STAP-training beschikken deelnemers over een overzichtelijk en praktisch toepasbaar persoonsprofiel. Dit (persoons)profiel kan ook door werkmachers en/of jobhunters gebruikt worden voor de toeleiding naar (vrijwilligers)werk of scholing.

De STAP-training heeft 6 fasen die chronologisch worden doorlopen. De werkwijze is om ze na elkaar aan te bieden met als doel: **'definitieve verandering naar actiegericht handelen op basis van krachten'**.

In de STAP in-fase wordt er middels praktische oefeningen en opdrachten gewerkt aan het creëren van een goede werkrelatie in de groep. We delen informatie over de inhoud van de training en bepalen de doelstellingen van de groep. Voordat de groep start, vindt er met elke deelnemer een intakegesprek plaats. Dit om informatie te verzamelen over zijn of haar doelstellingen, in welke levensgebieden er problemen zijn ontstaan, of de deelnemer bereid is om deel te nemen aan de groep en of hij of zij echt wil oefenen. In deze fase is het van belang dat er een samenwerking ontstaat tussen alle individuen om in een veilige omgeving met moed te werken aan actiegericht handelen. Vertrouwen krijgen in de groep is van essentieel belang. Deelnemers maken huiswerk-opdrachten tussen de bijeenkomsten door om zelf te kunnen oefenen.



De STAP op-fase speelt van het begin tot het einde een rol binnen de STAP-training. Eigenlijk loopt deze fase door alle andere fasen heen. Motiveren, activeren en structureren zijn hierbij de sleutelwoorden. Er wordt algemene informatie gegeven over gedachten, piekeren, slaapritme, hygiëne, pijn, somberheid en lusteloosheid. In deze fase wordt de groep gemotiveerd om rustmomenten in te bouwen en ontspanningsoefeningen te doen. Ook worden de deelnemers gemotiveerd om te gaan sporten en om een dagstructuur te creëren. De deelnemers worden tevens getraind om hun aandacht vast te houden en contact te maken met hun eigen gevoel om zo met aandacht en met gevoel energie te steken in zaken die belangrijk zijn.

De STAP binnen-fase is bedoeld om inzicht te verkrijgen. Deze fase nodigt deelnemers uit tot introspectie en zelfreflectie. Het resultaat is dat deelnemers patronen leren (h)erkennen van waaruit ze tot dusver in het leven handelden, hoe het zelfbeeld is ontstaan en welke normen en waarden iemand naleeft. Het gaat in deze fase om de acceptatie van de persoonlijke geschiedenis (zo ben ik geworden) en het creëren van nieuw perspectief. Het gaat erom dat deelnemers zich veilig voelen en het aandurven zich bloot te geven. Deze fase vergt veel oefening van het individu met behulp van de groep. Tijdens de bijeenkomsten wordt er middels intervisie besproken wat er is gebeurd.



Fase 4 STAP over

In de STAP over-fase gaat het ook om onderliggende patronen te leren herkennen en gebruik te leren maken van de ruimte die er dan ontstaat. Enerzijds groeit er een gevoel van eigen regie omdat de deelnemer beter aanvoelt wanneer zijn of haar eigen kwetsbare plek aangeraakt wordt en leert om daar niet per se op te reageren. Anderzijds krijgt de deelnemer steeds meer zicht op zijn eigen waarden en normen waardoor de deelnemer voelt hoe hij of zij richting wil geven aan zijn of haar leven. De deelnemer leert steeds meer over zichzelf en te vertrouwen op zijn of haar eigen interne kompas. Dit zorgt ervoor dat de deelnemer meer grip zal ervaren op zijn binnenwereld en daarmee ook op de buitenwereld. De moed in de eerdere fases betaalt zich nu uit in honger om daadwerkelijk actie te ondernemen.

In de STAP uit-fase worden de inzichten die zijn bereikt in de STAP in-fase en de STAP over-fase omgezet in doelgerichte acties. Het doel hier is om daadwerkelijke gedragsveranderingen te bereiken. Om de deelnemer écht gedragsveranderingen te laten ondergaan, moeten we een klimaat creëren waarbij de deelnemer aangesproken wordt op zijn eigen kracht. De groep wordt gemotiveerd om met durf en moed de houding aan te nemen om de onrustige gevoelens aan te gaan en deze te benoemen. Doordat de deelnemers belemmerende gevoelens overwinnen door nieuw gedrag uit te proberen, zullen zij een positief gevoel over zichzelf verkrijgen en daarmee vertrouwen opbouwen om positieve gevoelens aan te blijven gaan. Tenslotte ligt buiten de comfortzone de kans op groei! Vanaf nu is de training en begeleiding gedragsgeoriënteerd en wordt er door de trainers meer uitgedaagd zodat mensen gaan oefenen om meer positieve gevoelens in te oefenen.

De opdrachten tijdens en buiten de training zijn heel praktisch en zullen de deelnemer triggeren meer te willen oefenen. In deze fase worden de deelnemers ook benaderd door de werkmachers/jobhunters van de opdrachtgever of door één van onze samenwerkingspartners. Op dit punt zal er informatie worden uitgewisseld (warme overdracht) tussen deelnemer, trainer en werkmacher/jobhunter over het vormgeven van de vervolgstap. Het persoonsprofiel geeft duidelijk inzicht in het zelfbeeld, de motivatie, de gedragsstrategieën, de drijfveren en de achilleshiel waarmee de werkmacher/jobhunter aan de slag kan. Hiermee kan de richting worden bepaald voor een passende werkplek of opleiding.



Fase 6

STAP
door



In de STAP door-fase wordt toegewerkt naar de afronding van de STAP-training. De deelnemer krijgt een mooie kans om terug te kijken op alle fasen om zo te zien wat hij of zij heeft bereikt. Ook is het belangrijk om in deze fase met de deelnemer voor te bespreken wat hij of zij kan doen bij een eventuele terugval. Wellicht dat de deelnemer ook al aan het oefenen is op een werkplek onder regie van een werkmatcher/jobhunter. Eventuele aandachtspunten op de werkplek kunnen worden besproken in deze laatste fase van de training. Door de training zal de deelnemer zich gesterkt voelen om zijn of haar vervolgstappen in te zetten. Voor hem of haar is het fijn om te weten dat de trainers er alle vertrouwen in hebben dat hij of zij het vanaf nu heel goed verder alleen kan en dat hij of zij daarbij ondersteund wordt door de werkmatcher/jobhunter van de opdrachtgever of één onze samenwerkingspartners. Deelnemers hebben na de training voldoende handvatten om te gaan oefenen en het vol te houden om mee te doen in de maatschappij.

Onze filosofie

Buiten de comfortzone ligt de kans op groei.

Onszelf uitdagen op diverse levensgebieden geeft vaak een oncomfortabel gevoel. De wil om ons op persoonlijk vlak te ontwikkelen was echter groter dan het vervelende gevoel dat uit je comfortzone stappen opleverde. Committeren aan persoonlijke doelstellingen en accepteren dat je niet alles kunt zijn hierin belangrijke voorwaarden. De keuzes die wij hebben gemaakt in opleiding en werk zijn voortgekomen uit vrijheid van denken. Plezier maken en een positieve kijk op de buitenwereld hebben hieraan een waardevolle bijdrage geleverd. Als je deze elementen vanuit passie en gedrevenheid kunt organiseren, heb je keuzemogelijkheden en vrijheid om te handelen. Zodra we ons bewust zijn van de afstemming tussen binnen- en buitenwereld zijn we als mens beter in staat om eigen regie te nemen en te behouden.

Hoe meer we ervaren wat de uitwerking van onze buitenwereld op de binnenwereld is, hoe meer we ons vrij voelen om daarmee om te gaan. Zo ervaren we meer en meer eigen regie in het maken van keuzes die goed en/of passend voelen.

Onze dienstverlening richt zich vooral op het inzicht krijgen in eigen handelen, het herkennen van patronen met als belangrijke uitkomst: **'definitieve verandering naar actiegericht handelen op basis van krachten'**. Onze filosofie hebben we onder meer vertaald naar dienstverlening die we groepsgewijs aanbieden. Deelnemers leren van elkaar en ondersteunen elkaar in het proces van bewustwording en groei waarbij verbinding en positieve energie centraal staan.



trainers



Bram Dame

**Gecertificeerd Jobcoach
& Ergotherapeut**

Door en door optimist. Doen, waarbij waardevol leven voorop staat, is mijn grootste kracht. Grootste waarde? Veel plezier!

André van Doorn

**Gecertificeerd Jobcoach
& Trajectbegeleider**

Een creatieve denker, betrouwbaar en helder in mijn communicatie. Levensmotto? Enjoy life to the max!