



EP:CMTS ENSIS PSYCHOLOGEN | TRAININGEN | SUPERVISIE



**Trainingsdag van
9.30-16.00 uur op landelijke
locatie vlakbij Den Haag en
Leiden (2 dagdelen).**

De training
"Interactiepatronen
herkennen met EFT en
gedrag patronen
doorbreken" richt zich op het
verbeteren van
communicatie en relaties
door het begrijpen en
veranderen van
diepgewortelde patronen
tussen individuen. De
training combineert
Emotionally Focused
Therapy (EFT) met
technieken om

gedrag patronen te
doorbreken, en biedt
deelnemers praktische tools
om hun relaties, zowel
persoonlijk als professioneel,
te verbeteren. Hier is een
overzicht van de kernpunten
van deze training:





1. Inleiding tot EFT (Emotionally Focused Therapy)

EFT is een therapievorm die zich richt op het versterken van de emotionele band tussen mensen, vooral in relaties. In de training wordt uitgelegd hoe emotionele verbindingen de basis vormen van interacties, en hoe verstoringen in deze verbindingen kunnen leiden tot terugkerende conflicten en ongezonde patronen. De nadruk ligt op:

- Het herkennen van emotionele kernbehoeften en hoe die de basis vormen voor gedrag in relaties.
- Het doorgronden van vastgelopen interactiepatronen, zoals verwijdering, kritiek of defensiviteit.
- Het belang van emotionele veiligheid in relaties.

2. Interactiepatronen herkennen

Deelnemers leren hoe ze negatieve interactiepatronen in relaties kunnen identificeren. Dit zijn vaak patronen waarin mensen telkens weer in dezelfde rollen en reacties vervallen, zoals een aanval-verdedigingssituatie of het vermijden van conflict. In deze fase van de training ligt de focus op:

- Patroondiagnose: Het analyseren van terugkerende dynamieken in relaties, zoals partners die steeds op dezelfde manier ruzie maken of collega's die vastlopen in samenwerking.
- Het emotionele landschap begrijpen: Hoe emoties zoals angst, onzekerheid, of woede bijdragen aan deze patronen.
- Het leren van tools om interacties te observeren en analyseren zonder te oordelen, zodat de onderliggende oorzaken van het patroon zichtbaar worden.

3. Gedragspatronen doorbreken

Een belangrijk onderdeel van de training is het leren doorbreken van destructieve of beperkende gedragspatronen die de relatiekwaliteit ondermijnen. Hierbij ligt de nadruk op:

- Het aanleren van bewustwordingstechnieken: Dit helpt deelnemers in te zien wanneer ze in een negatief patroon vervallen, zoals defensief reageren of emotioneel afstand nemen.
- Communicatietechnieken: Leren hoe je op een open en niet-veroordelende manier kunt communiceren om patronen te doorbreken. Bijvoorbeeld door te focussen op emoties achter het gedrag in plaats van het gedrag zelf.
- Positieve interactie opbouwen: Het aanmoedigen van nieuwe, positieve gedragingen die zorgen voor meer emotionele verbinding en begrip.

EP:CMTS

EnsisPsychologen:

(Transformatieve) Coaching, Mediation, Trainingen & Traumabegeleiding.



4. Praktische oefeningen

Tijdens de training krijgen deelnemers de kans om met behulp van real-life scenario's te oefenen in het herkennen en doorbreken van patronen. Deze oefeningen kunnen zijn:

- Reflectie-oefeningen: Om persoonlijke relatiepatronen in kaart te brengen en te reflecteren op emoties die aan gedrag ten grondslag liggen.
- Mindfulness- en emotieregulatieoefeningen: Om in het moment bewuster om te gaan met gevoelens van frustratie of angst, en zo meer controle te krijgen over gedragspatronen.

5. Langetermijnstrategieën voor verandering

Het laatste deel van de training richt zich op het ontwikkelen van duurzame strategieën voor het doorbreken van patronen. Dit kan omvatten:

- Het creëren van actieplannen om negatieve interacties te vervangen door positieve gewoonten.
- Het leren van technieken om emotionele triggers te herkennen en tijdig te de-escaleren.
- Ondersteuning en nazorg: Hoe deelnemers hun vooruitgang kunnen blijven volgen en wanneer nodig extra hulp kunnen inschakelen.

Doelgroep en toepassingen

De training is geschikt voor werkteams die worstelen met terugkerende communicatieproblemen en negatieve gedragspatronen. Daarnaast kan de training nuttig zijn voor hulpverleners, coaches, HR professionals, mediators, advocaten en andere teams die hun **communicatieve vaardigheden** willen optimaliseren en die deze methoden willen toepassen in hun werk.

Kortom, deze training biedt deelnemers een combinatie van theoretische inzichten in EFT, praktische tools om gedragspatronen te herkennen en concrete technieken om deze patronen te doorbreken en positieve interacties op te bouwen.

Locatie- en arrangementskosten

ENSIS regelt voor jou een arrangement bestaande uit onbeperkt koffie, thee en ijswater. In het dagarrangement is ook een uitgebreide lunch inbegrepen die op de landelijke lokatie vers wordt klaargemaakt met uitsluitend onbewerkte producten.

Voor groepen tot maximaal 6 personen zijn de locatiekosten inbegrepen. Voor een dag arrangement wordt 35 euro pp gerekend excl BTW. Opleidingingsmaterialen zijn inbegrepen in de dagdelen. Boeken e.d. zijn exclusief de prijs inbegrepen en worden uitgereikt tijdens de training.

EP:CMTS

EnsisPsychologen:

(Transformatieve) Coaching, Mediation, **Trainingen** & Traumabegeleiding.



Over de trainer:

Dit programma wordt verzorgd door dr. Margaret Diekhuis, vanuit EnsisPsychologen. Zij is gecertificeerd trainer, psycholoog, supervisor en gepromoveerd bij Strafrecht en Criminologie in Leiden. Zij geeft lezingen en trainingen over o.a. conflict- en agressieregulatie en de relatie met persoonskenmerken. Zij maakte deel uit van de Commissie Internationale Contacten (CIC) van de Landelijke Vereniging voor Supervisoren en Coaches (LVSC) binnen Europa. Tot 2019 was zij internationaal trainer in Chicago en sinds 2016 verzorgt zij in Nederland trainingen en deskundigheidsbevordering voor MfN-mediators, advocaten, rechters, juristen, recherchekundigen, HR- en -zorgprofessionals, toezichthouders (RvC) en Senior Executives (CEO'S).

Na haar studie Gezondheidskunde in Utrecht en master Bedrijfskunde aan de Erasmus Universiteit deed zij de master studie klinische-psychologie aan de Universiteit Leiden gevolgd door een gecertificeerde Post master opleiding psychologie bij het Rino voor gedragskundige advisering binnen de kaders van het strafrechtproces (recherche psychologie RP). Zij deed daarna de gecertificeerde opleiding voor EMDR, EFT, transformatieve coaching, MfN (registermediator en strafrechtmediator), Supervisor bij het LVSC, Insights (communicatiestijlen) en volgde een forensische training aan de Hofstra University in New York. Zij publiceerde o.a. in the Oxford University Press (2013) Handbook of Threat Assessments. In januari 2018 promoveerde zij op dreigbrieven waarna een handelseditie bij Boom/criminologie verscheen. In 2019 ontwikkelde zij een Risicotaxatie Methode voor Dreigbrieven (RMD) en publiceerde in diverse International Journals. De RMD is opgenomen in de databank van het Expertise Centrum Forensische Psychiatrie. Vanuit het Register van de Landelijke Deskundigheids makelaars (LDM), stond zij ingeschreven tussen 2014 en 2024 waar zij regelmatig forensisch (linguïstisch) gedragskundige onderzoek voor de Rechtbank deed. In 2025 verschijnt een derde boek van haar hand en gaat over rouwverwerking en trauma en over interventietechnieken vanuit een multi disciplinair vanuit holistisch perspectief die ondersteunend zijn na impactvolle gebeurtenissen.

