



Rationele Effectiviteitstraining (RET)

*“Niet de dingen zelf maken de mensen van streek,
maar hun gedachten erover.”
Epictetus*

RET is een methode om ongewenst gedrag of emoties om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties.

Gedrag en emoties worden niet direct bepaald door de situatie, maar door gedachten in en over de situatie van de persoon in kwestie.

Van 'jezelf gek denken', naar jezelf 'gezond denken'. Perfectionisme, altijd denken dat de ander je leuk moet vinden, dingen moeten altijd lopen zoals je in je hoofd hebt, overal het ergste van denken (rampdenken). Herkenbare gedachtespinsels? Dan kan RET een uitkomst zijn.

De Rationele Effectiviteits Training (RET) is een methode om ongewenst gedrag of emoties om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere emoties. Gedrag en emoties worden namelijk niet direct bepaald door de situatie, maar door gedachten in en over de situatie van de persoon in kwestie.

Doelgroep

Iedereen die ineffektieve gedachten heeft en daar iets aan wil doen.

Resultaat

De deelnemer is in staat belemmerende gedachten om te buigen naar gedachten die hem/haar helpen.

