

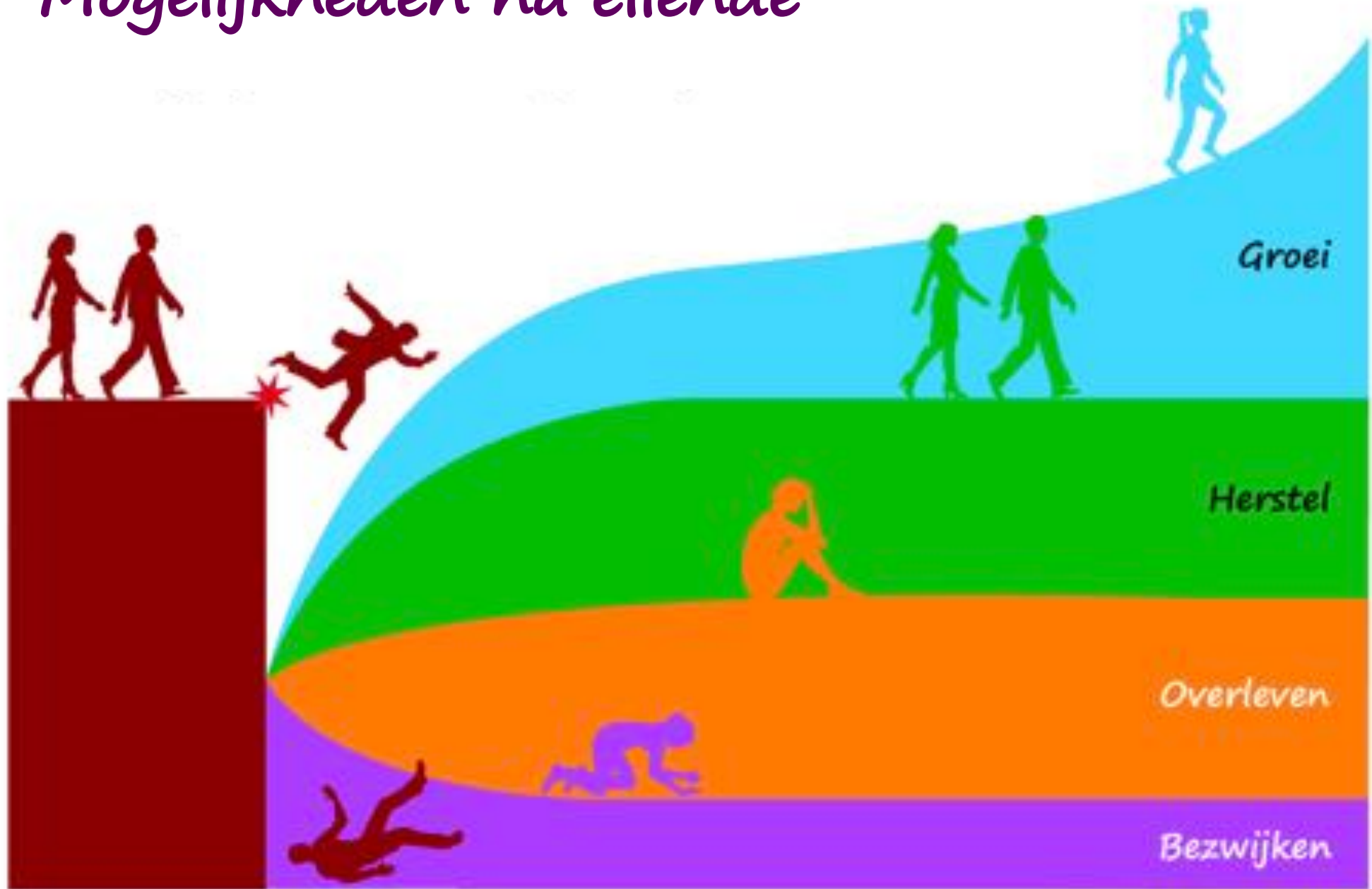


# Inspiratiesessie

- Wat is PostTraumatische Groei (PTG)
- Het belang van het begrip PTG
- PTG-vragenlijst invullen en daardoor kort nader kennismaken met PTG
- Kennismaken met de 5 verschillende deelgebieden van PTG
- De impact van de kennis van PTG: het voor en na PTG-tijdperk
- Waar kun je meer informatie over PTG vinden

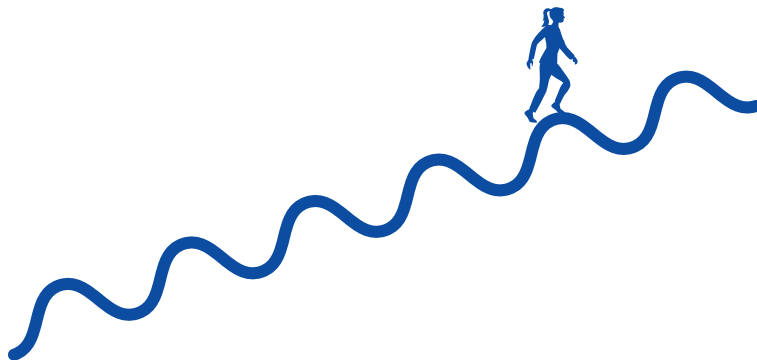


# Mogelijkheden na ellende



# Essenties PTG

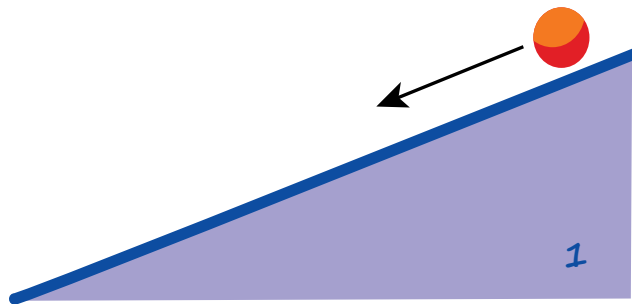
- Emotionele groei en positieve psychologische veranderingen als gevolg van het worstelen met allerlei klachten, een persoonlijke crisis of moeilijke omstandigheden, resulterend in een hoger niveau van functioneren.
- Diepe invloed op hoe iemand in het leven staat. Je kijk op de wereld, jezelf en/of jezelf in de wereld kan zo volledig en radicaal veranderen dat je in zekere zin een nieuwe wereld betreedt. PTG leidt tot transformatie.
- Het gekende en ongekende potentieel van jezelf leren herkennen, erkennen en hanteren.
- Het sterker-door-ellende-friemeltje



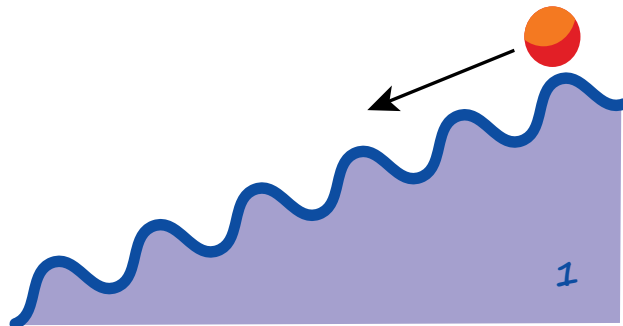
*Met ups en downs gaat het sneller*



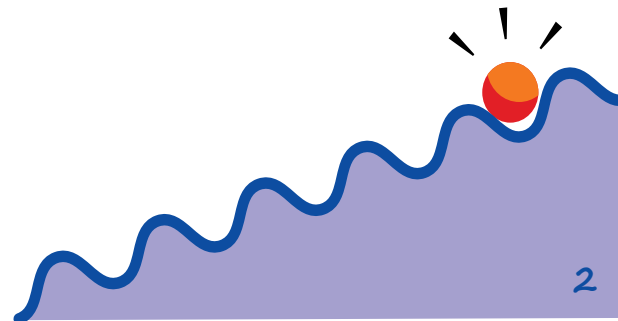
# Het wenselijke en onwenselijke groeiproces



Onwenselijke groeiproces



Wenselijke groeiproces





# PTG Vragenlijst

- Invullen: [www.sterker-door-ellende.nl/aandeslag/vragenlijst](http://www.sterker-door-ellende.nl/aandeslag/vragenlijst)



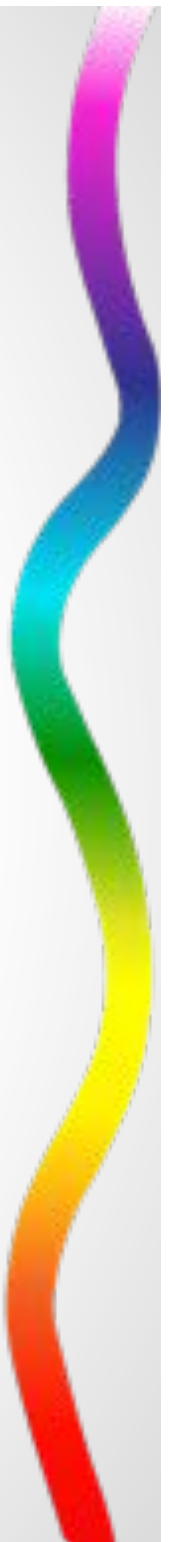
- Deelgebieden:

1. Veranderingen in relaties met anderen
2. Ervaren van nieuwe mogelijkheden
3. Ervaren van persoonlijke kracht
4. Veranderingen in religie, spiritualiteit of levensfilosofie
5. Veranderingen in de waardering en beleving van het leven



# Voor en na PTG ...

Voor PTG Tijdperk	Nu
Voor altijd minder belastbaar	Meer veerkracht dan ooit tevoren
Kneusje	Krachtdadig persoon
Grenzen bewaken	Grenzen verkennen/verleggen
Overleven	Voluit leven met bewuste keuzes
Stigma	Waardering
Zwak	Krachtig in kwetsbaarheid
Ontwikkeling staat stil of er is zelfs achteruitgang	Gekende en ongekende talenten worden herkend en/of ontwikkeld





# *PTG realiseren*

- Vitaliteit op orde
- Schijnwerper op kwaliteiten en krachten
- Kennis vergaren over PTG
- Emoties hanteren en verteren
- Houding van 'omgeving'



*Heb lef!*



# Vragen



Stel je vraag in de chat



# Meer informatie?

- Boeken
  - PostTraumatische Groei - Sterker door ellende, Anja Jongkind & Greet Vonk
  - Posttraumatic Growth, Tedeschi en anderen
- Heb je ellende (gehad)?
  - PTG Coachsessies 'Van Klacht Naar Kracht' (2 x 60 min)
  - PTG Coachtraject
- Ben je professional?
  - Workshops PTG (Normaal € 195,- voorlopig online voor € 97,50):
  - Voor coaches, psychologen, behandelaren, arbeidsdeskundigen
    - PE punten NOBCO, NIP, STIR, NVvA
  - Voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden
- Websites
  - [www.sterker-door-ellende.nl](http://www.sterker-door-ellende.nl)
  - [www.et-emergo.nl](http://www.et-emergo.nl)
- Et Emergo – Sterker door ellende
  - [info@et-emergo.nl](mailto:info@et-emergo.nl)
  - 06-13912658 (Greet)

