

Focusing: evenwichtig om gaan met gevoelens en ruimte voor innerlijke weten *2 daagse basistraining*

Focusing (of focussen) is een methodiek die handvatten biedt om een effectieve relatie te ontwikkelen met gevoelens, ervaringen en innerlijke wijsheid. Vaardigheden die essentieel zijn in ieder proces van persoonlijke ontwikkeling. Focussen is een methodiek die ingezet kan in combinatie met andere benaderingswijzen, specifiek binnen Acceptance and Commitment Therapie is het een tool die goed aansluit. Het is een evidence-based werkwijze die oorspronkelijk ontwikkeld is door Eugene Gendlin.

Essentie van deze 2-daagse is de ervaring hoe je focussen inzet om een evenwichtige en effectieve relatie te ontwikkelen met gevoelens en ervaringen. Niet 'erin', niet 'eruit', maar 'erbij leren zijn'! Het ontwikkelen van een attitude met compassie is een belangrijk element. Met als resultaat dat gevoelens zich op natuurlijke wijze kunnen ontwikkelen en leiden tot groei.

Voor wie?

De training sluit aan bij HBO+ opgeleide professionals, met werkervaring in het psychosociale en psychosomatische werkveld. Zoals psychosomatisch fysiotherapeuten en oefentherapeuten, POH GGZ en maatschappelijk werkenden.

Wat gaan we doen?

Je krijgt inzicht in het focusproces en de sleutelbegrippen. Je doet zelf ervaring op met het focusproces en jouw relatie met je gevoelens. We oefenen met, en kijken naar, de basis-aspecten van het begeleiden van een cliënt. Je krijgt na de eerste dag informatie op papier en een oefen-cd. Tussen de twee bijeenkomsten lees je deze stof, oefen je zelf met focussen met de oefen-cd, en krijg je een opdracht mee om in je praktijk te oefenen met cliënten.

Maximaal 10 deelnemers, dus veel ruimte voor feedback en vragen.

Leerresultaat?

Aan het eind van deze training heb je kennis over de basisbegrippen van Focussen. Je hebt zelf ervaren hoe de methodiek werkt bij jou als focusser en als begeleider. Je hebt voldoende handvatten om met de basisaspecten te gaan oefenen en in te passen als tool in je huidige beroepspraktijk. Mogelijk heb je ervaren dat focussen voor jou als professional waarde heeft om jouw eigen relatie met je gevoelservaringen te versterken. Dan heb je nu handvatten om hier mee aan de slag te gaan.

Trainer

Mirjam van den Anker is gecertificeerd focusbegeleider. Deze methodiek zet zij al vele jaren in binnen haar werkzaamheden als coach, trainer, psychosociaal therapeut en POH GGZ.

Praktisch

Data: Maandag 10 september en maandag 1 oktober 2018

Locatie: in Culemborg, Lekkers aan de Lek, varkensmarkt 14

Kosten: 375,- inclusief heerlijke lunch

Contacturen: 13
Zelfstudie: 3 uur minimaal

Accreditatie en bewijs van deelname

LV POH GGZ: 10 accreditatiepunten toegekend.
VVOCM: 13 accreditatiepunten toegekend.

Je ontvangt een bewijs van deelname als je aan beide dagen hebt deelgenomen en tussentijds actief hebt geoefend met de leerstof.

Meer informatie en aanmelden

Voor informatie over focussen en de trainer; www.balansinwerkenleven.nl. Op de pagina *ervaringen* vind je reacties van deelnemers aan deze training. Op de pagina *focussen* vind je meer info over deze methodiek.

Aanmelden en contact:
Mirjam van den Anker
info@balansinwerkenleven.nl
0638038329