5-daagse leergang lichaamsgerichte interventies bij:

- **stress reguleren en patronen doorbreken**
- **keuzes maken die écht kloppen**
- **gezond en helder begrenzen**

Opleider Marieke Tiedink
Gastopleider Annet van Laar
Start 5 maart 2027

Voor wie

Voor psychologen, (loopbaan)coaches, praktijkondersteuners GGZ, begeleiders en psychosomatisch fysiotherapeuten, die lichaamsgericht willen werken met stress.

Inleiding

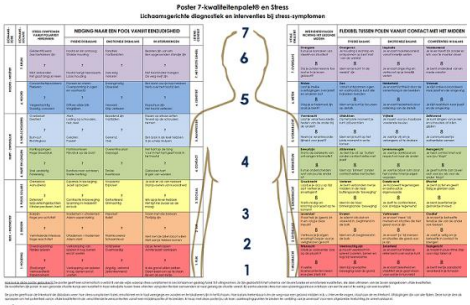
Een geoefend oog kan onze gedragspatronen terugzien in de taal van het lichaam. In deze leergang leer je lichaamstaal te lezen en samen met je cliënt te onderzoeken wat er onderliggend speelt.

De leergang biedt een compacte en praktische bundeling van lichaamsgerichte diagnostiek, methodieken en interventies, rondom de thema's **stress reguleren en doorbreken, kiezen en begrenzen.** Deze kun je direct toepassen en integreren in je werk als begeleider.

Je leert niet alleen hoe je stress kunt reguleren, maar ook hoe je belastende stresspatronen op fysiek, emotioneel en mentaal niveau kunt doorbreken. Zo ontstaat er ruimte om meer te leven en minder te overleven. Tevens geeft dit een fundament om keuzes te maken die écht kloppen en gezonde grenzen beter te voelen én aan te geven.

De leergang bestaat uit 2 compacte modules van ieder 2,5 dag. Bewust is 80% van het programma live, zodat je de methodieken aan de hand van genoemde actuele thema's zelf ervaart. Je leert aan den lijve observeren en interveniëren.

Inclusief oefenmateriaal in onze online leeromgeving, werkbladen voor het werken met cliënten en de Plaatposter 7-kwaliteitenpalet® en stress.



Figuur: Plaatposter 7-kwaliteitenpalet® en stress

Ervaringen van deelnemers

'Zeer waardevolle en geïntegreerde training. Dank jullie wel voor al het werk dat hieronder zit!'
Anouk Harmsen – GZ-psycholoog

'Wat ik hier leer kan ik in mijn werk toepassen. Wat ik sinds de leergang meer doe, is gerichter naar lichaamstaal kijken, benoemen en bevragen. De interventievragen van de poster zijn goed toepasbaar bij mijn cliënten. Ook de actieve oefeningen, zoals de 4 stappen bij associatie/dissociatie zijn prima in te zetten. Daarnaast heb ik een stuk persoonlijke groei gemaakt om mijn eigen overlevingspatronen los te laten'.
Sigrid van der Meij – POH-GGZ

Inhoud

Module 1 Lichaamsdiagnostiek en interventies bij stress doorbreken

1. Inzicht in de logische weergave van stresspatronen in lichaamsdynamieken en lichaamstaal.
2. Stresspatronen bij zichzelf en anderen objectief en feitelijk herkennen aan de lichaamssignalen.
3. Bewustwording van de subjectieve betekenis van disbalans in de lichaamstaal.
4. Vroegtijdig signalen van stress opmerken ter preventie.
5. Reguleren van stresspatronen m.b.v. lichaamsgerichte interventies waaronder de oefenserie *Reguleren van stress met de 7 vitale kwaliteiten*

Module 2 Lichaamsgerichte interventies bij gezond begrenzen en keuzes maken

1. Belichamen van kernkwaliteiten van de 3 centra van Hoofd-Hart-Buik (helderheid-contact-stabiliteit) m.b.t. gezonde grenzen en keuzes maken.
2. Vroegtijdig overlevingspatronen signaleren bij genoemde thema's: disbalans en balans van de kernkwaliteiten herkennen aan lichaamssignalen, cognitie en gedrag.
3. Signaleren van bijbehorende dissociatie/associatie m.b.v. aarden, alignment in houding, ademhaling en awareness (4 A's).
4. Lichaamsgerichte interventies om keuzes te maken (de 'ja') en grenzen aan te geven (de 'neen') vanuit innerlijke ordening en belichaamde presentie ('felt sense').

Intake

Voorafgaand aan de leergang heb je een intake inclusief BodyMindScan©* van 1,5 uur. De BodyMindScan© geeft je inzicht in je onderliggende gedrags- en energiepatronen. Deze persoonlijke intake geeft focus op je leerdoelen en ook wordt helder of deze leergang voor jou passend en geschikt is. Je kunt je aanmelden via marieke@hoogte70.nl

*De BodyMindScan© en de leergang zijn ontwikkeld door Annet van Laar. De 3e dag wordt door haar gegeven. De overige dagen worden gegeven door Marieke Tiedink. Zij is opgeleid door Annet en was 15 jaar betrokken bij haar programma's, eerst ondersteunend en later als co-opleider.

Overzicht data en programma van de 2 modules

Module Stress reguleren en doorbreken

- Online dagdeel op 5 maart 2027 (09.30 – 13.00 uur):
  'Stresspatronen reguleren naar veerkracht '
- Aansluitend film- en audiomateriaal
- Live trainingsdag op 12 maart 2027 (9.30 – 17.00 uur)
  'Stresspatronen en lichaamsdiagnostiek'
- Live trainingsdag op 13 maart 2027 (9.30 – 17.00 uur)
  'Stress-gerelateerde levensthema's en lichaamsgerichte interventies'

Module gezond begrenzen en keuzes maken

- Online dagdeel 25 maart 2027 – 9.30 – 13.00 uur
  Keuzes maken vanuit innerlijke ordening in Hoofd-Hart-Buik
- Aansluitend film- en audiomateriaal
- Live trainingsdag 9 april 2027- 09.30 – 17.00 uur
  'Felt sense' in Hoofd-Hart-Buik en herkennen van overlevingspatronen bij begrenzen en keuzes maken'
- Live trainingsdag 10 april 2027 – 09.30 – 17.00 uur
  'vervolg keuzes maken en leren begrenzen ('ja' en 'neen')'

Opleiders

Hoofdopleider

Marieke Tiedink, A&G-psycholoog, LWP-psycholoog, coach, opleider en licentiehouder 7-kwaliteitenpalet®. Zij is opgeleid door Annet en was 15 jaar betrokken bij haar programma's, eerst ondersteunend en later als co-opleider. Lees meer

''Kundige laagdrempelige trainer. Goed aangesloten op de leerbehoeften van de deelnemers. Fijn om mee te werken''

Gastopleider

Annet van Laar, GZ-psycholoog, LWP-psycholoog, opleider, erkend supervisor NIP LWP en auteur van '*Van binnen weet je alles* – handboek voor lichaamswijsheid. (2012) Altamira'. Ontwikkelaar van vele opleidingsprogramma's en van deze leergang. lees meer

"De begeleiding van Annet staat garant voor veiligheid, respect, diepgang, afwisseling en lichtheid. Alles wat ze zei was raak, niets teveel, niets te weinig."

Accreditaties aangevraagd

Accreditatiebureau NIP A&O | A&G, Landelijke vereniging POH-GGZ, NOBCO (allen 30 punten).

Kosten (BTW-vrij)

Trainingskosten 5-daagse leergang € 1550, verblijfskosten € 225, intake € 250.
De training vindt plaats op een rustige en centrale locatie. Inclusief koffie/thee en lunch.
Totaal 2025,-
Dit bedrag is inclusief intake (1,5 uur), 3 maanden toegang tot onze digitale leeromgeving met audio- en videomateriaal en literatuur en de Plaatposter 7-kwaliteitenpalet® en Stress t.w.v. € 32,50.

Informatie, contact en aanmelden

- Marieke@hoogte70.nl
- 06 38 25 83 66
- www.hoogte70.nl – zie agenda voor startdata en introductieworkshop