**Workshops De H.E.L.D in kamers van de geest I en II Speciaal voor psychosomatisch oefentherapeuten - en psychosomatisch fysiotherapeuten.** Georganiserd door de Academie voor psychodrama in samenwerking met het SOLKNET

Twee dagen waarbij je als deelnemer kennis maakt met een integratieve therapeutische methodiek waarin cliënten worden begeleid om letterlijk de sferen en ruimten in verhalen – die zich in en tussen mensen afspelen- te kunnen vertellen en vormgeven.

Workshop I op donderdag 14 april 2016  Kennismaking met de methode De H.E.L.D. in kamers van de geest zoals ontwikkeld door Mark de Jonge

Workshop II op donderdag 23 juni 2016  Toepassing van de methode De H.E.L.D in kamers van de geest bij cliënten met SOLK

**Wat zijn 'kamers van de geest'?**

Wie kent het niet: nare gebeurtenissen die steeds op de achtergrond aanwezig zijn en regelmatig je stemming bepalen, voortdurend dezelfde emotionele conflicten in je relatie, of  de werksfeer die je mee naar huis neemt en die steeds beklemmender wordt of herinneringen van vroeger die alsmaar opduiken. Allemaal ervaringen waar je in  jezelf opgesloten voelt, en die meer dan je lief is je gedrag bepalen. Of je hebt juist  behoefte om je onder te dompelen in  prettige herinneringen of op te gaan in plezierige gebeurtenissen zoals sport, warme familiebijeenkomsten of een gezellig samenzijn met vrienden.  Het zijn voorbeelden van  begrensde ruimten in onszelf en  in onze omgeving, die Mark de Jonge  kamers van de geest noemt. Kamers van de geest worden gevormd door achtergrond emoties, primaire emoties en sociale emoties en daarmee verbonden gedrag en denkbeelden.

**De H.E.L.D – methode**

In het werken met cliënten vanuit  kamers van de geest wordt gebruik gemaakt van de H.E.L.D methode, ontwikkeld door Mark de Jonge.   Het is een contact gerichte benadering  gericht op vier zijnswijzen van de mens: **H**andelen en spreken, **E**motionele beleving, **L**ichaamsbeleving, Denkbeelden en taal.  De vier zijnswijzen kunnen weliswaar gescheiden gezien worden maar hebben invloed op elkaar , staan in verbinding met elkaar en gaan over in elkaar.  Deze kunnen in het bewustwordingsproces, wanneer cliënten hun verhaal vertellen, een betekenisvol geheel vormen door het creatieve samenspel van denken en voelen. Dit proces kan door de therapeut ondersteund en gestimuleerd worden door integratief te interveniëren wanneer het verhaal verteld wordt.

Werken met  de  H.E.L.D in kamers van de geest is een effectieve methode waarmee mensen antwoorden kunnen vinden op hun vragen, oplossingen vinden op dilemma’s, trauma’s , zieken verwerkt kunnen worden, mogelijkheden ervaren worden voor persoonlijke ontwikkeling, of stappen kunnen zetten in een nieuwe richting in hun werk.

**Workshop I**

 De H.E.L.D in ‘kamers van de geest’  (Men kan zich ook alleen voor  workshop I inschrijven.

De methode  synthese van psychodrama, gestalttherapie, haptonomie en lichaamsgerichte therapie.   Deelnemers maken kennis met het concept kamers van de geest en interveniëren volgens de H.E.L.D methode zoals ontwikkeld door Mark de Jonge. Een methode die snel en krachtig werkt in de cognitieve bewustwording en het diep doorvoelen van de kernstressoren en het krachtig durven handelen richting veranderen.  In deze workshops krijgt  ook het werken met de SCEGGS en de Stressortherapie een plek.

**Workshop II**

Deze workshop is een vervolg op workshop I en kan alleen gevolgd worden na deelname aan workshop I. Toepassing van de H.E.L.D in ‘kamers van de geest’ cliënten met SOLK als deur naar dieperliggende betekenisgeving bij psychosomatische klachten. Een methode die snel en krachtig werkt in de cognitieve bewustwording en het diep doorvoelen van de kernstressoren en het krachtig durven handelen richting veranderen.  In deze workshops krijgt ook het werken met de SCEGGS en de Stressortherapie een plek .

**Literatuur**

workshop 1 C.M (Mark) de Jonge:  /De Psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel.  Uitgegeven door Salome Finkelstein& De Jonge ( Academie Psychodrama en groepsprocessen) Arnhem. Bestellen:  http://www.academiepsychodrama.com/publicaties/boeken/de-psychodramaturg-deel-1/

C.M (Mark) de Jonge.   Artikel.  ZO! Word je een H.E.L.D in positief leven! Wordt toegezonden na inschrijving

Workshop2                                                                                                                                    Gordon Turnbull: Gevangen in je hoofd. Hoe verwerkt ons brein een trauma. Bruna Uitgevers. Utrecht.

C.M.(Mark) de Jonge:  Artikel       Op het spoor van positief leven.

**Voor wie:**Deze workshops  zijn in zijn algemeenheid bedoeld voor psychosomatisch fysiotherapeuten en psychosomatisch oefentherapeuten, haptotherapeuten, psychotherapeuten, gestalttherapeuten, psychodramatherapeuten, en psycho-sociale hulpverleners.

**Werkvormen:**  
Literatuur vooraf bestuderen (8 uur studie)  
Plenair: theorie toegelicht met oefeningen; demonstratie van de methodiek; oefenen in subgroepen, groepsgesprek, integratie van de leerstof en toepassingsmogelijkheden in eigen  
Oefenen in subgroepen.

**Accreditatie**: VVH, 8 studiepunten; ADAP is aangevraagd; KNFG is aangevraagd

**Begeleiding:** \* Mark de Jonge: Trainer, Educator en Practitioner ( TEP) Gestalttherapie en Psychodrama bij en oprichter van de Academie voor Psychodrama en Groepsprocessen.

\* Anita van Raak: Fysiotherapeut, Haptotherapeut, relatietherapeut , seksuoloog en docent aan de Academie voor Haptonomie te Doorn

**Kosten** € 150 per workshop ( beide workshop samen € 300)

**Locatie:** De Academie voor Psychodrama en groepsprocessen. Janspoort 1 - 4h, 6811 GE Arnhem. Website: www.academiepsychodrama.com

**Tijden:** 10.00 uur – 1700 uur.