synergos

nederlandse vakopleiding haptonomie

Cursusboek Basisjaar Haptonomie 2017

Synergos
Regentesselaan21
3818 HH Amersfoort
: 033-4638817
: www.synergos.nl
: info@synergos.nl

Voorwoord

Beste student,

Je hebt het besluit genomen het Basisjaar Haptonomie te gaan volgen.
Met dit opleidingsboek willen we je meer bekend maken met de vorm en de inhoud, de plaats en de tijden van de opleiding.
Mocht je naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben, dan kun je ons bereiken op onderstaand adres.

Vriendelijke groet,

De docenten

Synergos
Regentesselaan21
3818 HH Amersfoort
: 033-4638817
: www.synergos.nl
: info@synergos.nl

Inleiding
Twaalf cursusdagen Haptonomie...
Twaalf dagen bezig zijn met de grondbeginselen van tast en gevoel...

Wat is er nou zo belangrijk aan tast en gevoel? We organiseren en ontwikkelen opleidingen, therapieën, coachingstrajecten en trainingen om er meer zicht op te krijgen!

Dat tasten en voelen aan de basis van het leven staan, hebben we allemaal aan den lijve ondervonden. Als baby hebben we daar, ook al voor de geboorte, ruim ervaring in opgedaan. Het kloppen van het hart van je moeder, haar bewegingen, haar spanningen, het geborrel van haar darmen, de begrenzing van de baarmoeder, zijn allemaal tastervaringen geweest.
Tijdens de geboorte krijgt een kind bijna een overdosis aan gevoelsimpressies mee.
Denk eens aan de aanvankelijke omsluiting in de baarmoeder, de stuwing bij de weeën, de ontsluiting, de uitdrijving en het moment van de eerste ademhaling.
Ook in de eerste levensmaanden zijn tastimpressies een wezenlijke bron van informatie. We worden gedragen en verschoond met bijvoorbeeld zachte handen, met harde handen, of met ongeduldige handen; we worden getroost, onze zuigimpuls wordt bevredigd, bijna alles wat we als kind meemaken, krijgt betekenis door wat en wie het kind aanraakt. Dat maakt dat een kind zich veilig voelt, of tevreden, maar ook boos of bang.
Er is in die fase een hele directe koppeling tussen tasten en hoe het kind zich voelt. Een kind laat zijn gevoelens van behagen of onbehagen dan meestal ook wel duidelijk merken.

Het belang van de tast lijkt in de loop van het leven meer naar de achtergrond te verdwijnen. De ontwikkeling van het denken komt sterker op de voorgrond. En meestal wordt een kind naarmate het ouder wordt ook minder aangeraakt.
Kleine kinderen verzamelen zelf nog tastervaringen: ze zitten overal aan, met hun mond, hun handen, overal laten ze hun vingerafdrukken en voetsporen achter.
Dingen 'leren kennen' betekent voor ze: 'eraan zitten': met je handen, met je lippen, met je wangen; zelfs met je voeten krijg je informatie.
Hoe ouder we worden, des te meer gaan we de wereld met ons verstand verkennen. Als we iets van iemand willen weten, dan vragen we wat hij voor werk doet of waar hij woont. We richten ons bij het 'leren kennen' sterk op de verbale informatieoverdracht.
We raken elkaar nog wel aan, door bijvoorbeeld een hand of een kus te geven, maar dat is vaak zo ingebed in de gewoonte, dat we ons niet realiseren hoe die hand of kus nou eigenlijk aanvoelt.

Ondanks de sterke ontwikkeling van het denken en onze gerichtheid op denken, blijven we (nog steeds) voorbewust reageren op een aanraking. Ons lichaam beweegt naar een voor ons prettige aanraking toe. En, wanneer iets dat je aftast je niet bevalt, neig je terug of je trekt je hand net even wat sneller weg. Deze reacties treden altijd op. We kunnen die beweging wel onderdrukken of stopzetten, maar er vindt altijd een primaire (voorbewuste) reactie van het lichaam plaats.

We reageren niet alleen bij een directe aanraking, maar ook op afstand kun je door iets of iemand 'geraakt' worden: je voelt dat iemand je aandacht wil, dat hij aan je zit te 'trekken'; je voelt bijvoorbeeld dreiging of angst van iemand uitgaan. En ook daar reageer je op. Je gaat dan bijvoorbeeld een beetje meer op het puntje van je stoel zitten, of je zoekt juist de rugleuning op.

Ook bij de overige zintuigen speelt voelen een heel belangrijke rol. Vooral ruiken en proeven zijn nauw verbonden met gevoelens. Bijvoorbeeld, wanneer je iets proeft of ruikt wat je tegenstaat, treedt er als reactie een walgreflex op. Bevalt het je daarentegen, dan duik je ergens zowat met je neus in, om maar goed de lucht op te kunnen snuiven. Je laat de lucht of de smaak tot je 'doordringen'.

© Synergos 2017

Luchtjes appelleren vaak aan gevoelservaringen, aan sferen. En… het oog kan ook gestreeld, en wat kan muziek je niet in een bepaalde stemming brengen .....

Communicatie verloopt via onze zintuigen. Deze ontvangen indrukken uit de wereld om ons heen. Op basis van die informatie beweeg je, maak je keuzes en handel je op een bepaalde manier. Onze zintuigen zijn onze werktuigen om iets te weten te komen over die wereld: antennes, voelers, ieder met een eigen specialisatie. De tast neemt daarbij een speciale plaats in omdat het ons meest basale zintuig is, het is het eerste zintuig dat in de moederbuik ontwikkeld wordt, je voelt met je hele lijf. Bovendien geeft het ons ontzettend veel informatie, met als meest basale beweging; ernaartoe of ervan af. Je kunt met je huid voelen, maar je kunt ook in je lijf naar binnen voelen, of op afstand voelen.

De tast is een zintuig op zichzelf maar is ook gekoppeld aan andere zintuigen. Bijvoorbeeld; als je iets ziet of hoort, geeft dat een reactie die je met je lijf kunt voelen. Deze lijfelijke sensaties roepen vervolgens weer gevoelens op.

Haptonomie houdt zich bezig met die gevoelsmatige onderstroom in de communicatie.

In de Haptonomie staan we stil bij het gevoel dat iets wat je aanraakt, of ruikt, of hoort bij je oproept en op welke wijze dat je denken en je handelen beïnvloedt.
Maar ook andersom, hoe bijvoorbeeld je denken invloed heeft op wat je al dan niet (bewust) voelt.

We hebben allemaal ruim ervaring in voelen, maar we zijn ons vaak niet meer bewust van de impact die het heeft op ons denken en handelen (en vice versa). Leven en voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In al je contacten speelt voelen een belangrijke rol als drijfveer voor je handelen en je denken.

Maatschappelijk wordt uitgegaan van het vermogen om je denken en je handelen te ontwikkelen. Wij gaan ervan uit dat je ook je vermogen tot voelen kunt ontwikkelen.

We hebben geen 12 cursusdagen nodig om te leren voelen, dat kan en doet iedereen de hele dag al. We hebben wel 12 dagen nodig om inzicht te krijgen in de impact die voelen heeft binnen communicatie:

We gebruiken die dagen
... om te ontdekken wat er gebeurt als je je gevoel een woordje meer of minder mee laat spreken
... om te ervaren wat er dan met je gebeurt, zowel lichamelijk als emotioneel...
... om te experimenteren wanneer je het eens anders wilt doen...
... om te ontdekken waar je groeimogelijkheden liggen...

Een cursus Haptonomie kan een ontdekkingsreis zijn naar jezelf en naar de ander.
In wat je ontdekt (de stappen die je maakt en de betekenis die jij daarvan hebt), heeft ieder zijn eigen maat, die je voor jezelf bepaalt.

Haptonomie, waar komt het vandaan?
De Haptonomie is een benaderingswijze, die ontwikkeld is in de vijftiger jaren, door Frans Veldman. In zijn werk als fysiotherapeut en orthopedagoog ontdekte hij dat, wanneer hij cliënten op een bepaalde manier aanraakte, er een andere 'sfeer' ontstond.
Het frappante daarbij was, dat het aantal benodigde behandelingen minder werd, dat er betere resultaten waren en dat de behandelingen 'makkelijker werden'.

Dat 'makkelijker' kun je als volgt zien:

Je kent wel de situatie, dat je een moeilijke klus makkelijker klaart met iemand waarmee je een goede relatie hebt, dan met iemand waarmee de relatie minder goed is. Veldman ontdekte, dat de voordelen van een 'goede' relatie niet afhankelijk zijn van tijd, sympathie en vertrouwen. Hij ontdekte dat die voordelen ontstonden, wanneer hij zich op een bepaalde manier opstelde en de 'ander' via een korte instructie liet ervaren, dat hij/zij dat ook kon. Zo ontstond in zeer korte tijd dan een situatie, waarin meer kon met minder energie.

Hoe dat voelt kent ieder vast wel: het kan 'klikken' met een onbekende, je zit als het ware meteen op dezelfde 'golflengte'. De verdienste van Veldman is dat hij doorgrond heeft hoe zo'n gevoel ontstaat, en vervolgens een manier ontwikkeld heeft om dat hanteerbaar te maken. De Haptonomie is door Veldman in eerste instantie ontwikkeld voor toepassingen in de begeleiding van mensen met lichamelijke klachten, bij wie pijn en slechter bewegen op de voorgrond stonden.
Door op de pijn gefixeerd te zijn richt je je bijna automatisch naar binnen toe en dan neemt de pijn ook een grote plaats in. Door je ook naar buiten toe te richten, neemt de pijn in ieder geval een 'relatiever' plaats in en ontstaat er een meer adequate lichaamsspanning.
De cliënten gaven aan minder pijn te hebben. Door minder pijn te hebben en door een meer adequate lichaamsspanning, bewogen ze makkelijker en ontstond er een betere conditie voor herstel. Zo werd een neerwaartse spiraal doorbroken.
Een verdere ontwikkeling van de Haptonomie vond plaats op het gebied van de mentale begeleiding. Veldman ging van het standpunt uit, dat ontstaan van lichamelijke klachten vaak in relatie stond met het "zich mentaal niet 'goed' voelen".

Je kunt je voorstellen dat, wanneer je gespannen bent, door welke oorzaak dan ook, je jezelf sneller blesseert, dan wanneer je in een optimale spanning bent. Nu lijken mentale problemen iets heel anders te zijn dan lichamelijke problemen. Maar bedenk dat druk en stress zich op verschillende manieren kunnen uiten: enerzijds door het optreden van concentratieproblemen of het verlies van overzicht en coördinatie, anderzijds door het ontwikkelen van allerlei lichamelijke klachten. In de praktijk bleek, ook op dit gebied, de haptonomische benadering zeer goed te werken.

Frans Veldman is na enige tijd begonnen met het organiseren van opleidingen om deze 'wetmatigheden', die optraden wanneer hij mensen aansprak op hun gevoel, te scholen.
Deze opleiding is in de jaren tachtig overgegaan in de handen van Ted Troost en Anne Jan van Minnen. Sinds die tijd is er een gestage ontwikkeling op gang gekomen, welke heeft geleid tot verbreding. Het toepassingsgebied van de Haptonomie reikt nu veel verder dan dat van de gezondheidszorg alleen. Ook zijn er meerdere opleidingsinstituten, waarin de koppeling tussen gezondheidszorg en Haptonomie in meerdere of mindere mate aanwezig is.

Onze opleiding kiest voor een brede invalshoek.
We gaan uit van het belang en de kracht van het gevoel in het contact tussen mensen.
Daar, waar mensen met mensen werken, zijn dan ook haptonomische ontdekkingen te doen. Veel vragen met betrekking tot 'contact en communicatie' en 'voelen en gevoelens', kunnen binnen de Haptonomie onderzocht en beantwoord worden, ook buiten het domein van de gezondheidszorg. Haptonomie is van alledag en van iedereen, die ontwikkeling en diepgang binnen zichzelf en in relaties voorstaat.
Haptonomie belicht de gevoelsmatige onderstroom in het leven.

De kracht van de Haptonomie is, dat gevoelens niet alleen verbaal en cognitief gekend worden, maar vooral tastbaar zijn in houding en beweging.

Wat is het doel van het Basisjaar Haptonomie ?
Het Basisjaar Haptonomie biedt studenten de mogelijkheid om kennis te maken met de beginselen van de Haptonomie en haar praktische toepassing in werk, privé-leven en hobby.

Doelstelling is het opdoen van ervaringen en ontdekkingen met betrekking tot haptonomische grondgegevens ten behoeve van de eigen ontwikkeling en ontplooiing van de student. Het Basisjaar Haptonomie voorziet in de behoefte van mensen die, ongeacht hun professionele achtergrond, hun persoonlijke interesse in de Haptonomie willen verruimen.

Het Basisjaar vormt tevens het voorbereidende jaar voor de Vakopleiding Haptonomie.
En het Basisjaar vormt samen met de Applicatiecursus voor hulpverleners een opleiding waarmee in je, in je werk als hulpverlener, haptonomisch aan de slag kan. Tijdens de applicatiecursus leer je de haptonomische kennis en vaardigheden toe te passen bij het behandelen van cliënten in je eigen vakgebied.

Hoe bereiken we onze doelstelling?
*We bieden ervaringen aan, waarin je kunt ontdekken wat er gebeurt wanneer je meer of minder gebruik maakt van je voelend vermogen. Er treden dan verschijnselen op die we eigenlijk allemaal wel kennen, en die we met een mooi woord 'fenomenen van de tast' noemen.

> Ken je die danslessituatie: handen vast, 1...2...3... en dan nog begin je met het verkeerde been, trap je op elkaars tenen en maar kijken naar beneden naar die voeten...
> Ook wel eens gedanst terwijl je gewoon voelde naar die ander? Dan begin je eigenlijk vanzelf, je zit als vanzelf in een gezamenlijke beweging en, wanneer je toch op tenen trapt, stoort dat eigenlijk niet.
> In de eerste situatie treedt er een andere spanning op dan in de tweede, waarin je soepeler en vloeiender met elkaar beweegt.

In de Haptonomie is een manier ontwikkeld om mensen bewust te maken van dergelijke fenomenen, waardoor ze hun gevoel zo optimaal mogelijk kunnen aanwenden. Je kunt namelijk 'bewust' gebruik maken van deze vaak onbewuste mogelijkheden van de tast.

*We proberen duidelijk te krijgen hoe je met jezelf en de wereld omgaat, wat zijn grondslag heeft, of heeft gehad in gevoelens.
Ooit ben je situaties op een bepaalde manier gaan benaderen, omdat dat effectief bleek, maar soms is de reden om het zo te doen allang voorbij maar is het patroon gebleven. Enerzijds zijn patronen erg handig, maar aan de andere kant kun je er ook last van hebben en beperken ze je in het aangaan van nieuwe ervaringen.

*We gaan bezig met hoe ieder zijn eigen wereldbeeld creëert.
Je waarneming van de ander(en) wordt voor een heel belangrijk deel gekleurd door jezelf. Die waarneming is de basis voor je handelen en de keuzes die je maakt. Die waarneming kun je bij gaan stellen op basis van inzicht in hoe je je waarneming kleurt.

*We gaan kijken naar hoe de communicatie verloopt:
- wat versta ik van mezelf, van de ander, wat verstaat de ander van mij?
- wat communiceer ik wel/niet. Wat zijn de kwaliteiten van de relatie die je met elkaar hebt?
- waar zitten de mogelijkheden en waar de beperkingen?
- wat kan ik doen om optimaal te communiceren en me te ontplooien?

In de vervolgcursussen, die toegankelijk zijn na het volgen van het basisjaar, ligt het accent meer op de toepassingsmogelijkheden van deze haptonomische beginselen in de beroepssfeer en overdracht aan derden.

Leermodel
Vertrekpunt van het leren in de opleiding is de persoonlijke ervaring.
Het 'aan den lijve' ondervinden van haptonomische fenomenen geeft de student in eerste instantie informatie over zichzelf, en in tweede instantie over de ander.
Op basis van ervaringen en persoonlijk inzicht in de samenhang tussen voelen, denken en handelen, worden vervolgens handvaten aangereikt om te experimenteren en te oefenen.

Mensen ontwikkelen tijdens hun leven een manier van leren, die veelal gevormd wordt door eerste authentieke leerervaringen als kind.
Voor het kind geldt dat alle spelen leren is. Dus wanneer we naar het spel van het kind kijken dan kunnen we daar mogelijk de principes van het leren, zoals het kind die toepast, aanschouwen.

Het eerste wat opvalt is dat leren een doorlopend proces is. Het houdt nooit op. Het gaat maar door. Het kind blijft nieuwsgierig naar nieuwe ervaringen. Je zou kunnen spreken van een leerdrive of leerbehoefte.
Verder valt op dat het geleerde herhaald wordt en dat differentiatie en specialisatie van het geleerde plaatsvinden. Ook vindt er leervermeerdering plaats als gevolg van aansluiting op wat al bekend is.
Ook het ontdekken van je eigen leervoorkeur en die van anderen is van belang om te kunnen begrijpen waarom je iets wel of niet opneemt, waarom je iets wel of niet integreert in je voelen, denken en handelen.
Te weten hoe je leert geeft ook inzicht in hoe je in leergroepen communiceert en bij wie je je wel en bij wie je je niet aansluit tijdens een leerproces.
Het kennen van je leersysteem maakt je ook bewust van je 'selectie' in je waarnemingen: op welke leerprikkels ben je gericht en voor welke sluit je je af?

Hoe ziet een cursusdag eruit?
Een cursusdag wordt voor ongeveer 3/4 ingevuld met praktijk en voor 1/4 met theorie.
Een aantal cursusdagen wordt in een theoretisch gedeelte, stof aangeboden ter onderbouwing, verduidelijking en verdieping van opgedane ervaringen in de praktijk. Deze colleges zijn gebundeld in een reader. Op andere dagen zal de theorie meer worden geintegreerd in nabesprekingen van oefeningen.
De praktijk valt grofweg te onderscheiden in ervaringsoefeningen die een mogelijkheid bieden te herkennen hoe je bepaalde situaties aanpakt en oefeningen die kansen geven om te experimenteren om het eens anders te doen dan je gewend bent, of dat wat je al doet juist te verfijnen en te verdiepen.
De praktijk bestaat uit bewegings-, gespreks- en aanrakingsvormen. Mede afhankelijk van het onderwerp van de dag worden deze zoveel mogelijk in gelijke hoeveelheden aangeboden.

Er zijn twee (afhankelijk van groepsgrootte) vaste docenten per cursusgroep, die elkaar afwisselen en op andere momenten gelijktijdig aanwezig zijn.

De dag begint om 9.30 uur en is om 17.00 uur afgelopen.
De koffie- en theepauzes duren ongeveer een half uur, de lunchpauze een uur.
Koffie is tegen betaling, de lunch dien je zelf te verzorgen. In de omgeving van de locatie zijn verschillende eetgelegenheden te vinden.

In verband met de praktijkvormen, is makkelijk zittende kleding aan te raden.

© Synergos 2017

Inhoud van de cursus
Per cursusdag wordt een thema uitgewerkt, zowel theoretisch als praktisch.
De eerste negen cursusdagen staan in het teken van een algemene oriëntatie en het uitwerken van basale gegevens in de Haptonomie. In de overige drie cursusdagen worden deze basale gegevens specifieker uitgewerkt aan de hand van diverse thema's.

In onderstaand programma vind je in het kort een beschrijving van de inhoud van die dag. Voor verdere informatie verwijzen we naar de reader, waarin van de verschillende theoretische gedeelten samenvattingen zijn opgenomen.

Dag 1: Thema: Inleiding in de Haptonomie
Aan de hand van ervaringsoefeningen wordt de student op deze eerste dag ingeleid in een aantal grondbeginselen van de Haptonomie.
In het theoriegedeelte wordt verteld over de onderbouwing, de inhoud, de mogelijkheden en de geschiedenis van de Haptonomie.
Deze eerste dag staat in het teken van kennismaken met de Haptonomie en met elkaar.

Dag 2: Thema: Lichamelijkheid
Deze dag wordt grotendeels praktisch ingevuld. We houden ons intensief bezig met lichamelijke gewaarwordingen en verschillen, die daarin optreden, bijvoorbeeld wanneer je meer of minder gebruik maakt van je voelend vermogen. We staan uitgebreid stil bij de relatie tussen beleving en beweging, zowel individueel als in interacties met materiaal en/of met anderen.

Dag 3: Thema: Emoties
Een emotie is een complex geheel van lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten en handelingen. Deze dag belichten we de verschillende elementen in hun onderlinge relatie, door middel van ervaringsoefeningen.
Het theoretisch gedeelte geeft inzicht in verschillende manieren van kijken naar emoties in het algemeen en in het bijzonder vanuit de visie van de Haptonomie.

Dag 4: Thema: Haptonomische Fenomenen
We gaan de hele dag praktisch aan de slag met basisbegrippen uit de Haptonomie.
Begrippen als doorvoelen, ruimte, naderen, persensus, consensus en transsensus passeren de revue.
We oefenen daarbij in het (h)erkennen van lijfelijke sensaties die je ervaart en gevoelens die ermee gepaard gaan. We oefenen ook in het woorden geven aan datgene wat we voelen.
Hoe voelt dat 'doorvoelen'? Hoe kun je dat omschrijven? Wat voel je van jezelf, wat van de ander(en)? Wat heb je eraan, wat kun je ermee, wat betekent het voor jezelf?

Dag 5: Thema: Waarnemen
De wijze waarop we handelen hangt voor een groot deel af van hoe wij de ons omringende wereld en onszelf daarin waarnemen. Hoe we de wereld en onszelf waarnemen zegt weer iets over hoe wij onszelf in die wereld voelen.
Onze waarneming heeft grote invloed op ons gedrag en is daarmee ook een belangrijke basis voor onze manier van omgaan met anderen.

De praktijk op deze dag bestaat voornamelijk uit ervarings- en vaardigheidsoefeningen in waarnemen, waarbij de verschillende zintuigen de revue passeren. De nadruk ligt daarbij op het herkennen van de eigen gerichtheid binnen de waarneming en wat een bepaalde waarneming je doet.
Er wordt een eerste aanzet gemaakt tot het herkennen van de verschillende fasen in een waarnemingsproces: feitelijke waarnemingen, bewegingen, gevoelens en interpretaties.
De theorie geeft inzicht in het verloop van het waarnemingsproces en belicht verschillende aspecten die hierin een rol spelen.

Dag 6: Thema: Bewegen en emoties
Beweging en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het woord emotie is afgeleid van "emovere" wat "beweging" betekent en we willen emotie ook nog wel eens omschrijven als "innerlijke beroering" of "bewogenheid".
Voortbordurend op wat in de vorige dagen aan de orde is geweest, gaan we de relatie tussen je manier van bewegen en je emotionele aansturing verder onderzoeken.
Ook deze dag zal grotendeels praktisch worden ingevuld.

Dag 7: Thema: Grondpatronen
Iedereen beweegt op een 'eigen' manier. Loopjes en gebaren zijn dan ook vaak heel herkenbaar. Dat is niet alleen in fysiek opzicht zo, maar ook in emotionele zin. Ook daarin bewegen mensen op een eigen wijze. Bovendien bestaat er een duidelijke koppeling tussen beide vormen.

Grondpatronen zijn te herkennen in de verschillende manieren waarop iemand zich expressief maakt, zoals bijvoorbeeld:
- in houding en beweging
- in emotionele grondstemming
- in stem en ademhaling
- in interactie.

In de praktijk gaan we bezig met de herkenning van het eigen grondpatroon en het waarnemen van het grondpatroon van anderen. Daarbij worden de ervaringen van de voorgaande dagen meegenomen (lichamelijkheidsbeleving en emotionele aansturing) en in een breder kader geplaatst.
De theorie maakt de verbanden tussen emoties, bewegen en grondpatronen helder.

Dag 8: Thema: Communicatie
Als subthema's van communicatie komen deze dag aan de orde:
- het spanningsveld tussen isolatie en verbondenheid: in allerlei dagelijkse situaties maken we ons gehele leven keuzes in de mate waarin we ons openstellen voor de omgeving of ons meer afsluiten. Dit is van invloed op het karakter van de relaties die we hebben en de manier waarop we samenwerken en samenleven.
- de helderheid waarmee we communiceren: verbale en non verbale communicatie kunnen elkaar ondersteunen, maar ook tegenspreken. Via verschillende non verbale 'kanalen' kunnen we verschillende boodschappen geven.
- in de interactie met anderen hebben we voorkeur voor bepaalde posities of rollen, die een direct verband hebben met ons grondpatroon.

Voorgaande aspecten worden zowel in praktijk als in theorie belicht.

Algemeen:
Dag 9 en 10 hebben als onderliggend gemeenschappelijk thema, de rol en positie die wij in groepen innemen.
Zowel in de sport, als op je werk en thuis, is er sprake van communicatieve netwerken. Dat betekent dat communicatie een essentiële rol speelt.
We vervullen er allerlei rollen en soms meerdere tegelijkertijd: de rol van vader en vriend, teamlid of sterspeler, manager of medewerker.
Los van al die rollen, hebben we een eigenheid, zijn we een persoon met een unieke presentatie, met onze specifieke grondpatronen.
Hoe beter onze grondpatronen passen bij de rol die we vervullen, des te gemakkelijker die rol ons af zal gaan.
De rollen waarin voortdurend een appèl op ons wordt gedaan, vragen veel van onze flexibiliteit en een bij die rol behorende attitude. Laat je jezelf echter opsluiten in een rol,

met de daarbij behorende attitude, dan verval je mogelijk in een soort van 'onpersoonlijkheid'. Daarmee wordt bedoeld, dat je niet meer reageert vanuit je persoon, maar vanuit je rol.
Hoe helpend rollen ook kunnen zijn, ze hebben ook een dépersonificerende werking.

In iedere groep vervullen mensen rollen en nemen zij posities in. In een normale groep ontwikkelen die rollen en posities zich en in een aantal gevallen wijzigen ze zich.
Deze rollen, die we allemaal vervullen, geven ons ook posities en de daaraan verbonden 'macht'. Iedereen kent het wel: als de één wat zegt wordt er overheen gepraat, maar als een ander hetzelfde zegt is er meteen aandacht voor en luistert iedereen er ook naar. Elke van deze rollen heeft ook consequenties.
Vanuit de Haptonomie kun je, uitgaande van de motoriek en de wisselwerking tussen emotie en motoriek, kijken naar mogelijkheden van mensen:

- welke voorwaarden zijn er nodig om optimaal te functioneren (in sport, thuis, op je werk)?
- en omgekeerd: welke mensen zijn 'geschikt' voor bepaald werk of voor een bepaalde functie of een bepaalde sport?
- wat kun je bij jezelf ontwikkelen om tegemoet te komen aan de kwaliteiten die bijvoorbeeld een bepaalde sport of bepaalde arbeid van je vraagt?
- ook kun je op deze wijze onderzoeken hoe een bepaalde werk- thuis- of sportsituatie te veranderen is, zodat iemand de kans krijgt om optimaal te functioneren.

Dag 9: Thema: Sport en Werk

Sport:
Elke sport heeft zo zijn eigen kenmerken, die belangrijk blijken te zijn in de keuze van een sport.
In 'reactie' sporten gaat het om flexibiliteit, wendbaarheid en snelheid, en in duursport om het overwinnen van uitputting en het aanboren van wilskracht en uithoudings-vermogen.
Zo is elke sport onder te brengen in een bepaalde categorie, naar gelang de eisen die die sport stelt. Eisen die je op grond van je aanleg en leerervaringen meer of minder ontwikkeld hebt.
En vooral doet sport een appèl op voelend leren, een leervorm die heel krachtig is.

In de teamsport spelen posities en rollen een grote ‘rol’. Binnen een team is het belangrijk dat de juiste man, met de juiste kwaliteiten en de juiste instelling op de juiste plek staat.
Dat betekent enerzijds samenwerken, als eenheid functioneren en anderzijds individuele kwaliteiten optimaal benutten.

Deze dag houden we ons zowel bezig met individuele kwaliteiten in relatie tot sport en beweging, als ook met de wijze waarop je in samenwerkingsverband (teamsport) je kwaliteiten meer of minder aanwendt.

Werk:
Werk (al dan niet betaald), appelleert aan bepaalde kwaliteiten. Soms aan één bepaalde kwaliteit, soms juist aan vele verschillende. Daarbij kun je tot je volle vermogen komen, maar ook kunnen er kwaliteiten, die je wel hebt, onbenut blijven. Hoe ga je daar mee om, waar liggen je grenzen, wanneer herken je die, zijn vragen die aan de orde komen. Voorop ligt natuurlijk de vraag waarom je gekozen hebt voor de arbeid die je verricht.
Bij het verrichten van arbeid heb je vrijwel altijd te maken met anderen waarmee je moet samenwerken.
De rol die je daarbij kiest en de manier waarop je die invult zijn gerelateerd aan je grondpatroon en je emotionele aansturing. Ook daarbij kun je gebruik maken van je vermogen, maar ook is het soms noodzakelijk delen daarvan beperkter aan te wenden, ten behoeve van een gezamenlijke doelstelling.

Deze dag wordt het spanningsveld tussen 'wat werk en samenwerking van je vraagt' en 'wat je in je mars hebt', belicht. We houden ons bezig met: 'hoe doe ik het?', 'hoe zou ik het willen?' en 'wat kan ik daartoe ontwikkelen?'

Dag 10: Thema: Thuis
De rol en positie (en de daarbij opgedane gevoelens) die je vroeger als kind innam, hebben op de één of andere manier invloed op je leven van vandaag de dag.
In het praktische gedeelte van deze dag belichten we deze samenhang: 'hoe was het?', 'hoe is het nu?' en vooral 'wat zou ik eventueel nog anders willen of juist stabiliseren?' waarna vanzelfsprekend volgt: 'hoe kan ik dat aanpakken?'.
In het theoretische gedeelte komt vooral inzicht in groepsprocessen aan de orde.

Dag 11: Thema: Creativiteit en Leren
Creativiteit is een begrip dat centraal staat in ons leven.
Enerzijds als basis voor kunstuitingen en anderzijds als een soort drijvende kracht, die ons leven inhoud en vorm geeft. Creativiteit is een proces, dat ergens begint en uiteindelijk mogelijk iets oplevert. Het kenmerkt zich door een zekere speelsheid, waarbij het einddoel niet vaststaat, maar er wel een streven kan zijn naar een einddoel.
In een creatief proces stappen heeft eerder te maken met iets 'loslaten' en jezelf de ruimte geven, dan met iets 'doen'.
In dit thema bekijken we in verschillende situaties, waar voor jezelf de kansen en de mogelijkheden liggen om je creativiteit aan te spreken. Wanneer en waarbij je bijvoorbeeld 'in de remmen' gaat, of wanneer je juist kansen ziet en benut.

Onder leren verstaan we "een blijvende verandering in wat je voelt, doet en denkt".
Iedereen heeft zo zijn eigen voorkeursstijl om in een leerproces te stappen en dat te doorlopen, met alle mogelijkheden en beperkingen van dien. Zo zal de een zich in een nieuwe ervaring storten, terwijl een ander er de voorkeur aan geeft om eerst de kat uit de boom te kijken, te zien hoe anderen het aanpakken, of alle consequenties eerst op een rij te zetten.
Leren is een proces met verschillende fasen. In de ene fase voel je je vaak wat beter thuis dan in een andere, omdat er in die fase een appèl wordt gedaan op emoties waar je makkelijker bij kunt.
De manier waarop je leert heeft dan ook een relatie met je grondpatroon en emoties die je aansturen. Je leerstijl of voorkeur voor bepaalde fasen in een leerproces heeft ook consequenties voor het rendement dat je uit een leerproces haalt.

Deze dag richten we op inzicht in je eigen leerstijl, wat daarvan de (rand)voorwaarden en consequenties zijn. Daarnaast krijg je zicht op het leersysteem van anderen. We verkennen alle fasen van een leerproces en de emoties die daarbij een rol spelen. Tevens maken we een aanzet tot oefenen van elementen van andere leerstijlen.

Dag 12: Thema: Omgaan met last en Evaluatie en perspectief
Een leven zonder last is ondenkbaar. Last is een voorwaarde voor groei en ontwikkeling: het spreekt een soort van oerkracht aan in ons leven. Belasting appelleert aan 'kracht', waarbij we ruwweg onderscheid kunnen maken tussen veerkracht en draagkracht.
Ervaren van last en ermee omgaan, doet een ieder op zijn eigen specifieke wijze, die gerelateerd is aan het grondpatroon. Wat de één als 'last' ervaart, kan een ander bijvoorbeeld nauwelijks bemerken, of zelfs niet als 'lastig', maar als prettig ervaren. Sommige mensen functioneren juist zeer goed onder druk, anderen willen daar liever zo weinig mogelijk van.
Vragen die aan de orde komen zijn: wat ervaar jij als druk, hoe ga je daarmee om, wat heeft dat voor effect op jezelf: knap je ervan op of knap je ervan af?
We houden ons ook vooral bezig met grenzen, zowel in emotioneel als in fysiek opzicht: waar liggen je grenzen, waaraan herken je die bij jezelf, hoe ga je ermee om en wat zou je eventueel anders kunnen doen?

De laatste dag staat in het teken van "terugkijken", "afronden" en "vast een blik vooruit". In het laatste gedeelte van de middag krijgen alle studenten een evaluatie, waarin de docenten beschrijven hoe ze ieder hebben waargenomen en zien functioneren binnen de cursus. Vervolgens is er tijd om daarover met elkaar van gedachten te wisselen. Tevens kunnen de studenten hun ervaringen over het geheel van de cursus naar voren brengen.

Aanraakavonden: (Aan)raken en (aan)geraakt worden
Op dag 5, 8 en 11 van het Basisjaar is een aanraakavond. Deze avond komt achter je lesdag aan. Vaak wordt om 18.00 uur gestart en eindigt de groep om 21.30 uur. De avonden worden begeleid door minimaal één docent. De kosten voor deze avond zijn verwerkt in het cursusbedrag. Om je vaardigheden goed te kunnen ontwikkelen zijn deze avonden verplicht.

We houden ons deze avonden hoofdzakelijk bezig met fenomenen van de tast in de aanraking. Wat voel je van de ander in een huid op huid contact, wat kun je de ander van jezelf laten voelen, hoe reageert iemand daar op, wat doet het je, etc., zijn vragen die we gaan onderzoeken. Eerder in de opleiding zijn deze onderwerpen aan bod gekomen in allerlei bewegings- en aanrakingsvormen. Deze avonden concentreren we die ervaringen in een bepaalde vormgeving om 'aan den lijve' fenomenen van de tast te ervaren.

De afronding van de cursus
Tijdens de cursus heb je voortdurend feedback gekregen van leiding en medestudenten.
Aan het eind van de cursus vindt een persoonlijke evaluatie plaats, waarbij elke student informatie krijgt over zijn functioneren. Bij de afsluiting wordt een certificaat van deelname uitgereikt.

Je studie vervolgen?
Mocht je een vervolg aan je studie en ontwikkeling willen geven dan dien je eerst de instroommodule volgen. Dit is een module waarin we samen onderzoeken wat je huidige niveau is. Het gaat dan minder over je ontwikkeling van het afgelopen jaar, maar meer over waar je nu staat en of je huidige niveau voldoende is om direct in het 1e jaar van de vakopleiding in te kunnen stromen. Uiteraard nemen we de tijd om samen met je te onderzoeken waar je staat en we spannen ons in om de feedback zo helder mogelijk voor je te krijgen. Om dit zo objectief mogelijk te doen, krijg je andere docenten dan het afgelopen jaar.
De instroommodule vindt plaats na de afronding van het eerste jaar en de kosten hiervoor bedragen €135,-.

Wat wordt er van studenten verwacht?
Gezien de compactheid van de stof, adviseren wij om zo weinig mogelijk cursusdagen te missen. Om in aanmerking te komen voor het certificaat van deelname, is aanwezigheid op tenminste 11 van de 12 dagen verplicht.
Mocht je lesdagen niet kunnen volgen gedurende het jaar, dan mag je kosteloos 2 lesdagen inhalen in een andere cursus. Wil je meer dagen inhalen dan dien je deze te betalen. Een lesdag kost de cursusprijs gedeeld door 12 dagen.

Het bestuderen van reader en Haptonomie : Wetenschap van de affectiviteit (1987) van Frans Veldman, Uitgeverij Bijleveld, Utrecht ISBN 90-6131-976-5 stellen wij binnen het Basisjaar Haptonomie verplicht.
De andere boeken op de literatuurlijst zijn niet verplicht. Deze boeken bevelen wij aan en het lezen van deze boeken draagt zeker bij tot verbreding en/of verdieping van de aangeboden stof.

Wie zijn de mensen van Synergos?
Aan Synergos werken verschillende mensen mee, die zich gezamenlijk bezighouden met de ontwikkeling van de Haptonomie in het algemeen en de ontwikkeling van de diverse cursussen binnen de opleiding in het bijzonder.

Bij de verschillende cursussen die Synergos organiseert, zijn studenten van de haptotherapie-opleiding, in het kader van het supervisiegedeelte of stagegedeelte van hun opleiding, aanwezig als assistent-docenten.

Waar wordt de cursus gegeven?
Hieronder volgen de adresgegevens van de diverse locaties:

Amersfoort
Alle cursusdagen in Amersfoort vinden plaats in het opleidingsgebouw aan de Regentesselaan 21 te Amersfoort.

Bereikbaarheid
Je bent op cursusdagen telefonisch te bereiken onder telefoonnummer: 033-4638817

Routebeschrijvingen

Amersfoort, met openbaar vervoer:

De Regentesselaan ligt recht tegenover het Centraal Station; nummer 21 vind je aan je linkerhand.

Met de auto:

1* Vanaf Utrecht (A28)
- Afslag Amersfoort Zuid
- Richting Soest, Industrieterrein 'de Isselt'
- Stichtse Rotonde voor 1/4 (Amersfoort centrum) via de Utrechtseweg
- Rechtdoor de weg vervolgen tot de kruising met rechts op de hoek makelaar Nefkens (temperatuur- en tijdbord).
- In de straatjes aan de rechterkant kun je je auto gratis parkeren.
- Terug naar de Utrechtse weg lopen, weg oversteken, waarbij je de meest rechtse van 2 wegen neemt
- Bij de splitsing (driesprong) na een paar meter neem je de middelste weg. Dit is de Regentesselaan
- Nummer 21 is aan de rechterkant.

2* Vanaf Arnhem (A12)
- richting Utrecht
- vanaf Utrecht A 28 richting Amersfoort, Amersfoort Zuid
- zie verder onder 1.

3* Vanaf A'dam: (A1)
- Eerste afslag Amersfoort/Bunschoten, onderaan de afrit rechtsaf
- Deze weg helemaal uitrijden tot je op de grote kruising staat
- Hier linksaf, deze weg uitrijden onder de spoorbaan door
- Bij verkeerslichten rechtsaf, weg vervolgen.
- Voor congrescentrum 'de Eenhoorn' linksaf (parkeergarage rechts)
- Eerste weg links waar je met de auto in mag
- Weg volgen met de bocht mee, kom je op de Regentesselaan
- Nummer 21 is vrij snel aan de linkerkant.
- Auto parkeren kan aan de overkant van de Utrechtseweg.

Regentesselaan uitrijden tot aan Utrechtseweg. Aan de overkant Zijn twee straatjes waar je gratis kunt parkeren. Ook aan de Ook aan de Utrechtseweg is parkeermogelijkheid.

4*Vanaf Apeldoorn : (A1)
- Afslag Hoevelaken, Zwolle, Amersfoort, Utrecht
- Vervolgens afslag Amersfoort/Utrecht aanhouden (A28)
- Afslag Amersfoort-Zuid /dierentuin / de "Isselt'
- De Isselt aanhouden
- Stichtse Rotonde voor 1/4, Amersfoort binnenrijden via de Utrechtseweg
- zie verder onder 2*.

5*Vanaf Zwolle
- Afslag Amersfoort Zuid / dierentuin / de 'Isselt"
- Afslag Amersfoort-Zuid /dierentuin / de "Isselt'
- De Isselt aanhouden
- Stichtse Rotonde voor 1/4, Amersfoort binnenrijden via de Utrechtseweg
- zie verder onder 2*.

Wanneer je met de auto komt, verzoeken we je om niet te parkeren op of naast de oprit van het gebouw. De aldaar aanwezige parkeerruimte wordt namelijk gebruikt door cliënten van de –tevens in het pand gevestigde- praktijk voor haptotherapie.
In de Regentesselaan kan alleen geparkeerd worden met ontheffing!!!!! (tot 's avonds 20.00 uur). Hierop wordt streng gecontroleerd door de parkeerwacht.

Parkeren is wel mogelijk in de parkeergarage van congrescentrum 'de Eenhoorn' (tegenover het CS). Als je met de eenrichtingsverkeerpijlen mee de Regentesselaan uitrijdt, en je steekt de Utrechtseweg over, dan kun je daar een stukje verderop op sommige tijden wel vrij parkeren.