



# Lichaamswijsheid Herkennen en Toepassen

Start vrijdag 22 september 2017 door Annet van Laar



## Introductieworkshop

woensdag 31 mei 2017  
van 19.30 uur tot 22.00 uur

### Waarom een masterclass lichaamswijsheid voor professionals?

In deze 6-daagse geaccrediteerde masterclass voor psychologen, trainers en coaches krijg je een theoretisch kader en leer je concrete methodieken ervaren en toepassen, zodat je in je begeleidingswerk de lichaamstaal van jezelf en van je coachee/cliënt doeltreffend kunt gebruiken. Je leert het menselijk lichaam als boodschapper te verstaan en te volgen. Deze masterclass is gebaseerd op het Handboek voor lichaamswijsheid van Annet van Laar.

Het menselijk lichaam is een boodschapper die zich eerlijker en preciezer uitdrukt dan waar we met taal vaak toe in staat zijn. Houding, beweging, stem, gebaren en ademhaling vertellen immers zonder omwegen wat onze werkelijke intenties zijn, hoe we ons eigenlijk voelen en wat we nodig hebben.

Een geoefend oog kan deze lichaamstaal benutten in velerlei begeleidingstrajecten. Het gevolg is, dat mensen zich op een meer wezenlijk niveau gezien en erkend voelen en veel meer kunnen realiseren wat bij hen past.

### Wat brengt je deze masterclass?

1. Kennis van deze integrale aanpak van fysieke, emotionele en mentale methodieken die zorgen voor balans, energie en kracht;
2. Een helder overzicht van de kwaliteiten die het lichaam herbergt en die de lichaamstaal onverbloemd weergeeft;
3. Vaardigheden om cliënten bewust te maken van hun lichaamstaal en van de betekenis ervan in relatie tot hun hulpvraag;
4. Concrete toepassingsmogelijkheden van lichaamsgerichte interventies voor de hulpverlenings-, coachings- en trainingspraktijk.

### Waarin kun je het geleerde toepassen?

- *In coaching:* bij de aanpak van o.a. stress, vitaliteitsproblematiek, fase- en zingevingsvragen.
- *In training:* bij het ontwikkelen van competenties en leiderschapskwaliteiten.
- *In hulpverlening:* bij o.m. psychosomatische klachten, angst- en depressieproblematiek en burn-out.

"Goede balans tussen theoretische benadering en ervaringsgerichte oefeningen die in de praktijk toepasbaar zijn."

- Niki Thissen, psycholoog -

### Op welke niveaus ga je aan het werk?

- *Fysiek:* gericht oefenen in lichaamshouding, beweging, ademhaling en chi-gong (vitaliteit).
- *Emotioneel:* gericht luisteren naar lichaamssignalen en bijbehorende impulsen onderzoeken (plezier en contact).
- *Mentaal:* aandacht en volledige aanwezigheid ervaren. Leren herkennen van overlevingsstrategieën (helderheid).
- *Integraal:* energie en balans genereren door hoofd, hart en buik 'in lijn' te krijgen (bewust zijn).

"De opleiding biedt veel aanknopingspunten en handvatten voor het werken met cliënten met stress- en werkgerelateerde klachten."

- Leonie Zijderveld – A&G psycholoog -

### Waaruit bestaat het programma?

De masterclass bestaat uit 3 modules, waar een intake aan vooraf gaat.

- Eerste 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaams-communicatie, 'je lichaam spreekt'.
- Tweede 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaams-communicatie, 'het lichaam van de ander aanspreken'.

- Derde 2-daagse module: Vitaal in je werk als begeleider.

Door dit proces aan den lijve te ervaren, vergroot je je waarde als betrouwbare gids in uiteenlopende begeleidingssituaties.

- Literatuurstudie (boeken en reader).
- 2 tussentijdse intervisiebijeenkomsten.

"Eindelijk een training waar ik helemaal blij vandaan kom. Omdat dingen op hun plek vallen én omdat ik het direct kan toepassen.

Hier heb ik wat aan."

- Nico van der Breggen, adem-, running-, fysio-, en psychosynthesetherapeut -

### Welke accreditaties heeft deze masterclass?

- Eerstelijns psychologen NIP: 63 uur waarvan 13 uur diagnostiek, 25 uur behandeling en 25 uur overige taakgebieden.
- Lichaamsgericht werkende psychologen NIP: 64 uur, waarvan 22 uur algemene kennis en vaardigheden, 21 uur diagnostiek en indicatiestelling en 21 uur interventievaardigheden.
- Arbeid & organisatiepsychologen en Arbeid & gezondheidspsychologen NIP: 34 uur, waarvan 10 uur arbeid/A&G, 10 uur klinische diagnostiek en 14 uur klinische interventievaardigheden.
- LVPW Landelijke Vereniging Psychosociaal Werken (10 punten per dag).
- Voor overige opleidingen dient men deze bij de beroepsvereniging aan te vragen.

Het schrijven van een reflectieverslag is voorwaarde voor accreditatie, evenals de 90% aanwezigheidsverplichting.

## Trainer Annet van Laar



Drs. Annet van Laar (1957) is GZ-psychooloog (BIG), Lichaamsgericht werkend psycholoog (NIP), Communicatietrainer (NTI-NLP) en werkt als opleider, trainer, supervisor, coach en teambegeleider.

Geïnspireerd door de wijsheid van het lichaam specialiseerde zij zich in de relatie tussen lichaam en geest. Daaruit destilleerde zij de afgelopen dertig jaar een logische methodiek van werken met lichaamsbewustzijn en lichaamscommunicatie, waarin ze professionals opleidt, onder meer in deze masterclass. Annet brengt mensen, teams en organisaties letterlijk en figuurlijk in beweging volgens de route die bij hen past en hen energie geeft. Zij is auteur van het boek '*Van binnen weet je alles*', handboek voor Lichaamswijsheid en oprichter van Buro van Laar en van de opleiding De psychologie van het lichaam. Zie voor meer informatie: [www.annetvanlaar.nl](http://www.annetvanlaar.nl).

Annet wordt geassisteerd door een co-trainer/assistent. Eventueel worden een aantal dagdelen door hen verzorgd.

## PRAKTISCHE ZAKEN

### Introductieworkshop

Op deze avond geven Annet en/of cotrainer/assistent een introductieworkshop 'Het Lichaam Lezen voor Professionals'. Je krijgt feedback op hoe je je kwaliteiten inzet aan de hand van je lichaamstaal en maakt kennis met de werkwijze in de Masterclass.

Datum: woensdagavond 31 mei 2017

Tijd: van 19.30 uur tot 22.00 uur

### Data en tijd Masterclass

Data: vrijdag 22 en zaterdag 23 september 2017

vrijdag 6 en zaterdag 7 oktober 2017

vrijdag 3 en zaterdag 4 november 2017

Tijd: 9.30 uur - 17.00 uur

### Locatie Masterclass en Introductieworkshop

Centrum Zijnsoriëntatie

Utrechtseweg 133, 3702 AC Zeist

### Intakegesprek + Bodymindscan®

De masterclass wordt voorafgegaan door een intake door Annet. Tijdens de intake wordt op een persoonlijke manier op de vraag en het aanbod ingegaan. De intake dient zowel om te kunnen beslissen of deze opleiding bij je past, als om een helder inzicht te krijgen in je onderliggende gedrags- en energiepatronen in je werk en privé. Dit geeft een focus voor je persoonlijke doelen in de opleiding.

### Locatie Intake

Vechtdijk 362, 3563 ME Utrecht

### Kosten

Introductieworkshop: € 75,-

Intake incl. Bodymindscan®: € 210,- (1,5 uur)

Masterclass: € 1.745,-, hierin zijn de kosten van de reader, accreditatie/certificaat en feedback op het verslag inbegrepen. Alle kosten zijn vrijgesteld van BTW.

### Voor meer informatie en aanmelden

Bel 030 - 2621487 of e-mail [centrum@zijn.nu](mailto:centrum@zijn.nu)