

**Focussen**

Focussen is een naar binnen gerichte aandacht voor wat er lijfelijk in je omgaat, sommige mensen hebben die vorm van aandacht van nature, maar de meeste mensen kennen die nog niet. Het is iets anders dan in contact zijn met emoties of gevoelens, en het is ook iets anders dan van alles uitpluizen over jezelf of ernaar raden. Het is een soort zoeken naar een lijfelijke ervaring die aangeeft hoe je in een bepaalde levenssituatie staat. Dat is eerst vaag en ondoorzichtig, maar als je er aandacht aan geeft, komen er woorden of beelden bij die vaak leiden tot kleine veranderingsstappen, tot actie en tot nieuwe denkbeelden. Deze specifieke manier om zich te concentreren op de innerlijke belevingswereld werd ontdekt door Gendlin. Via wetenschappelijk onderzoek stelde hij vast dat mensen die gemakkelijk vooruitgang boeken in psychotherapie gekenmerkt zijn door een spontane neiging om stil te staan bij vage lichamelijke gewaarwordingen en innerlijke belevingen waar ze voorlopig nog geen woorden voor hebben. Op die manier komen ze in contact met een innerlijk weten dat hen helpt inzicht te krijgen in hun situatie, juistere keuzen te maken en dus beter richting te geven aan hun leven.

**Programma en werkwijze**

Er wordt aandacht besteed aan zowel de theorie als de praktijk van de experiëntiële psychotherapie in het algemeen en het focussen in het bijzonder. Naast het bestuderen en bespreken van de literatuur zal de nadruk liggen op het oefenen met - en eigen maken van - de focusing-attitude en techniek met als doel ze te kunnen toepassen en in te zetten in ervaringgerichte gesprekstherapieën.

Ook zal er ruimte zijn voor casuïstiek van de cursisten.

Deze Masterclass is los te volgen, maar maakt tevens als verplichte module onderdeel uit van de Voortgezette Opleiding Clientgerichte Psychotherapie en de EFT Level III.

**Voor wie?**

(Klinische- en GZ-)Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiaters en HBO-ers werkzaam in de GGZ.

**Praktisch:**

**Docent:** Juliette Becking

**Data:** 22-23 september 2017 van 09.30 uur – 16.30 uur

**Groepsgrootte:** 15- 20

**Prijs: € 440** (inclusief lunch)