**Tweedaagse workshop: De polyvagaaltheorie in therapie**

Deb Dana

12 en 13 maart 2020

Het autonome zenuwstelsel vormt de kern van onze dagelijkse ervaringen. Het laat ons voelen dat we veilig zijn en maakt het mogelijk om ons met anderen te verbinden. Daartegenover staat dat onze ervaringen op hun beurt ook weer vormgeven aan het zenuwstelsel. De polyvagaaltheorie biedt een kader om meer inzicht te krijgen in de manieren waarop dit gebeurt en legt uit hoe deze kennis kan worden toegepast om de weg te vinden naar herstel.

Door in de therapeutische praktijk vanuit de polyvagaaltheorie met cliënten te werken kunnen ze geholpen worden om ingesleten responspatronen te gaan herkennen en te doorbreken door in kaart te brengen welke autonome responsen leiden tot verbondenheid, mobilisatie of overgave en ineenstorting. Met behulp van deze aanpak kunnen cliënten naar een toestand van autonome regulatie worden gebracht waar ze de veiligheid kunnen vinden die noodzakelijk is voor een succesvolle behandeling.

In deze ervaringsgerichte workshop deelt Deb Dana haar op de polyvagaaltheorie geïnspireerde benadering met ons. Ze reikt therapeutische strategieën aan om cliënten te helpen hun vertrouwde zelfbeschermingsreacties te gaan waarnemen en los te laten, en de vaardigheden op te doen die nodig zijn om momenten van veiligheid te kunnen ervaren en daarvan te genieten. Leer over de basisprincipes van de polyvagaaltheorie en ontdek hoe je – zelf gereguleerd – een bron van regulatie voor je cliënten kunt zijn. Oefen met interventies, zoals werkbladen en meditaties, die erop gericht zijn de responspatronen van je cliënten te doorbreken en met strategieën om hun autonome zenuwstelsel ontvankelijk te maken voor veiligheid en verbondenheid.

Aan het einde van de workshop weet je hoe je je cliënten op een veilige manier kunt laten opmerken welke impliciete overtuigingen ze over zichzelf hebben, hoe je ze kunt helpen om hun autonome zenuwstelsel opnieuw vorm te geven en hoe je cliënten een nieuw verhaal kunnen creëren over het trauma dat ligt opgeslagen in hun autonome signaalwegen.

**Programma**

Dag 1

8.45 uur: Ontvangst en inschrijving

9.15 uur: De basisprincipes van de polyvagaaltheorie

10.45 uur: Pauze

11.15 uur: Autonome signaalwegen in kaart brengen

12.45 uur: Lunchpauze

13.45 uur: Patronen van verbondenheid en bescherming

15.15 uur: Pauze

15.45 uur: Het sociale-betrokkenheidssysteem

17.15 uur: Einde dag 1

Dag 2

8.45 uur: Ontvangst

9.15 uur: Hulpbronnen voor regulatie

10.45 uur: Pauze

11.15 uur: Vormgeven aan het systeem

12.45 uur: Lunchpauze

13.45 uur: Het verankeren van regulatie

15.15 uur: Pauze

15.45 uur: Demonstratie, vragen en uitwisseling

17.15 uur Borrel

17.45 uur Einde workshop