

Programma met urenindeling per programma onderdeel

Dag 1:

Vorbereiding (zelfstudie):	60 min
<ul style="list-style-type: none">- Artikel: Mehling, W.E. (2009) Body Awareness: Construct and Self-Report Measures.- Tedtalk: Nadine Burke Harris; Hoe jeugdtrauma's je gezondheid blijvend beïnvloeden	
Check in	40 min
Introductie met bewustwordingsoefening	45 min
Terugblik basiscursus	20 min
Koffiepauze	15 min
Inhoud, uitleg en werkwijze van verdiepingscursus	30 min
Overlevingsstijlen/Karakterstijlen:	
Uitleg/theorie over de overlevingsresponsen/karakterstijlen	60 min
Lunchpauze	30 min
1 ^e Overlevingsstijl op het ervaren van vertrouwen/wantrouwen, karakterstijl: schizoïde karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz.	120 min
Theepauze	15 min
Vragenlijst voor het meten van de 5 domeinen van lichaamsbewustzijn: MAIA vragenlijst: theorie, zelf invullen en tips voor inzet in de praktijk	45 min
Check out inclusief bespreken huiswerkopdracht	30 min
Huiswerkopdracht:	
Het schrijven van een reflectieverslag over opgedane inzichten bij behandelde overlevingsrespons/spierspanningspatronen en eigen lichaamsbewustzijn. Feedback geven op verslag medecursist	60 min
Afnemen van de MAIA vragenlijst bij 2 patiënten en uitkomst uitwerken	90 min

Dag 2

Vorbereiding (zelfstudie)

- Artikel: The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) Mehling 2012 60 min
- Artikel: Calcius J, De Bie J., Hertogen R., Meesen R. (2016) Touching the lived body in patients with medically unexplained symptoms. How an integration of hands-on bodywork and body awareness in psychotherapy may help people with alexithymia. 60 min

Evaluatie dag 1 en ervaringsoefening aan de hand van huiswerkopdracht 40 min

Koffiepauze (tijdens volgende onderdeel) 15 min

2^e overlevingsstijl op het ervaren van vervulling en tekort van behoeftes, spierpantser behorend bij orale karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz. 120 min

Theorie: Affect regulatie en Alexithymie 15 min

Lunchpauze 30 min

Theorie: Medische onverklaarbare klachten en directe en indirecte emoties 15 min

Overlevingsstijl wordt kwaliteit en ervaringsoefening 60 min

Theepauze (tijdens volgende onderdeel) 15 min

3^e overlevingsstijl op het ervaren van samen/apart, spierpantser behorend bij symbiotische karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz. 120 min

Check out 20 min

Huiswerkopdracht:

Het schrijven van een reflectieverslag over opgedane inzichten bij behandelde overlevingsresponsen/spierspanningspatronen en eigen lichaamsbewustzijn.

Feedback geven op verslag medecursist. 60 min

Dag 3

Vorbereiding (zelfstudie)

- Artikel: Scliep, R. (2012) Interoception. A new correlate for intricate connections between fascial receptors, emotion and self recognition. 60 min
- Video: Window of Tolerance - a simple tool for emotional regulation. Beschrijf voor jezelf welke interventies je inzet om in de optimale zone te blijven of er naar terug te keren 30 min

Evaluatie dag 2 en ervaringsoefening aan de hand van huiswerkopdracht 40 min

Koffiepauze (tijdens volgende onderdeel) 15 min

4^e overlevingsstijl op het ervaren van macht/onmacht, spierpantser behorend bij psychopatische karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz. 120 min

Spierpantser; een respons van het myofasciale weefsel. Het ontstaan van spierpantser 15 min

Lunchpauze 30 min

Het effect van spierpantser op de kwaliteit van bewegen en vitaliteit; theorie en zelf ervaren middels ervaringsoefening 30 min

Klinisch redeneren 15 min

Evidentie interventies lichaamsbewustzijn 15 min

Polyvagaal theorie en Window of affect tolerance & integration 15 min

Theepauze (tussen volgende onderdeel) 15 min

5^e overlevingsstijl op het ervaren van lijden en geluk, spierpantser behorend bij de masochistische karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz. 120 min

Check out 20 min

Huiswerkopdracht:

Het schrijven van een reflectieverslag over opgedane inzichten bij behandelde overlevingsresponsen, spierspanningspatronen en eigen lichaamsbewustzijn. Feedback geven op verslag medecursist. 60 min

Behandelplan opstellen van patiënten waarbij je MAIA vragenlijst hebt afgenomen na dag 1 volgens de stappen van het fysiotherapeutisch methodisch handelen. 60 min

Dag 4

Vorbereiding (zelfstudie)

- Bestuderen Schema Overdracht en Tegenoverdracht per overlevingsrespons 60min

Evaluatie dag 3 en ervaringsoefening aan de hand van huiswerkopdracht 40 min

Koffiepauze (tijdens volgende onderdeel)	15 min
6 ^e overlevingsstijl op het ervaren van controle en overgave, spierspantser behorend bij rigide karakterstijl: Ervaringsoefeningen, fysieke kenmerken, (bewegings)gedrag, interventies, do's en don'ts, enz.	120 min
Dissociatie; wat is het en hoe herken je het?	35 min
Lunchpauze	30 min
Overdracht-tegenoverdracht; wat is het en hoe herken je het (bij jezelf) inclusief ervaringsoefeningen	85 min
Theepauze	15 min
Samenvatten van alle overlevingsresponsen/spierpantseringen behorend bij de karakterstijlen, toe te passen interventies, samenwerking met andere disciplines en borging van geleerde. Evidentie voor interventies Lichaamsbewustzijn bij chronische pijnklachten en vermoeidheid.	90 min
Check out en evaluatieformulieren invullen	20 min
Huiswerkopdracht:	
Het schrijven van een reflectieverslag over opgedane inzichten bij behandelde overlevingsrespons, spierspanningspatronen en eigen lichaamsbewustzijn. Feedback geven op verslag medecursist.	60 min