

6-daagse geaccrediteerde Masterclass 'Lichaamswijsheid herkennen en toepassen'

Opleiding De psychologie van het lichaam

Start donderdag 17 september 2020 door Tessa Harts

INTRODUCTIEAVOND

18 en 19 augustus 2020 19.00-21.30

Waarom een Masterclass lichaamswijsheid voor professionals?

In deze 6-daagse geaccrediteerde masterclass voor psychologen, trainers en coaches leer je concrete methodieken ervaren en toepassen binnen een theoretisch kader. Doel is om de lichaamstaal van je cliënt te benutten en lichaamsinterventies toe te passen in je begeleidingswerk.

Deze masterclass is gebaseerd op het Handboek voor lichaamswijsheid 'Van binnen weet je alles' van Annet van Laar: 'Het lichaam functioneert bij denken, voelen en handelen als een integraal kompas. Dit kompas staat iedereen altijd ter beschikking. De signalen van iemands lichaamswijsheid zijn eenvoudig, doeltreffend en to-the-point.'

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 zelf meer vertrouwen en daadkracht krijgen om te realiseren wat bij hen past.

Wat heb je geleerd na deze masterclass?

1. Kennis van de 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.

Waar in 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

"Mooie locatie, fijne groep, deskundige begeleiding van Tessa. Balans tussen theorie, zelf ervaren en casuïstiek"

- Nienke van Alten, psycholoog met eigen praktijk -

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 emoties onderzoeken en integreren (plezier en contact)
- **Mentaal:** het effect van aandacht en volledige aanwezigheid ervaren. Leren herkennen van overlevingsstrategieën (helderheid).
- **Integraal:** het genereren van vitaliteit en balans door alignment in hoofd, hart en buik (embodiment).

Waaruit bestaat het programma?

De 6-daagse masterclass bestaat na de intake uit 3 modules (van 2 dagen):

- Eerste 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie: je 7 vitale kwaliteiten
- Tweede 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie: 7 vitale kwaliteiten in intake en begeleiding.
- Derde 2-daagse module: Vitaal in je werk in Hoofd, Hart en Buik (denken, voelen en handelen aligned). Door de fysieke, emotionele en mentale samenhang aan den lijve te ervaren, vergroot je je vakkundigheid en efficiency in uiteenlopende begeleidingssituaties.
- Literatuurstudie (boeken en reader).
- 2 tussentijdse intervisiebijeenkomsten

Welke accreditaties heeft deze masterclass?

- Lichaamsgericht werkende psychologen NIP: 64 uur
- Arbeid & Organisationspsychologen en Arbeid & Gezondheidspsychologen NIP: 34 uur
- LVPW 10 punten per dag
- NOBCO 36 PE-punten

"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 -

Opleider Tessa Harts

Drs. Tessa Harts (1979) is A&O psycholoog, lichaamgericht werkend psycholoog, coach en opleider in de opleiding *De psychologie van het lichaam*. Kijken met een systemische bril, het blootleggen van onderliggende (overlevings) patronen en de aanwezige en (nog onbenutte) kwaliteiten van het individuele, team- of organisatiesysteem, is de kern van haar werkwijze.



Tessa is opgeleid door Annet van Laar, oprichter van de opleiding De psychologie van het lichaam. Sindsdien staat het lichaam centraal in haar aanpak. Tessa: "Wat ik geleerd heb van Annet in deze opleiding is voor mij de essentie waar het in het leven en in begeleiding omgaat: bewust ZIJN in je hele lijf en daarmee de ander uitnodigen om te onderzoeken wat zijn of haar lichaamswijsheid te vertellen heeft. Het toepassen van lichaamsdiagnostiek en lichaamsgerichte interventies is concreet, dynamisch en raakt direct de kern. Al onze kwaliteiten zijn in het lichaam verankerd, en kunnen daarin worden aangesproken. Ik vind het fantastisch om zo te werken en dit in de opleiding te mogen door geven".

Annet van Laar (oprichter van de opleiding)

Drs. Annet van Laar (1957) is GZ-psycholoog (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 vijfendertig jaar een logische methodiek van werken met lichaamsbewustzijn en lichaamscommunicatie, die wordt uitgeleerd in de opleiding 'De Psychologie van het lichaam', waar deze masterclass deel van uitmaakt. Annet is als gastdocent betrokken bij de derde masterclass van de opleiding.

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 de opleiding *De psychologie van het lichaam*.

Studiebelasting en vrijstellingen

De totale studielast inclusief trainingdagen, literatuurstudie en intervisiebijeenkomsten is 90 uur. De studiebelasting per week is gemiddeld 90/12 weken: +/- 7,5 uur per week.

De masterclass is bedoeld voor psychologen, trainers en coaches/professioneel begeleiders. Het niveau van de cursus is HBO+

Er worden geen vrijstellingen gegeven.

Behalen certificaat

Voor het behalen van het certificaat geldt een aanwezigheidsverplichting van 90% en schrijft je een reflectieverlag met casusbespreking van maximaal 5 pagina's. Dit verslag moet uiterlijk 3 weken na de laatste cursusdag binnen zijn.

Praktische informatie Masterclass

- Data** 17 en 18 september 2020
8 en 9 oktober 2020
5 en 6 november 2020
- Tijd** 9.30 uur - 17.00 uur
- Locatie** Conferentiecentrum Samaya
Hollendewagenweg 20 Werkhoven
- Kosten** € 1.995,-,
Inbegrepen zijn een literatuur reader, accreditatie/certificaat, feedback op je reflectieverlag en 6 uitgebreide lunches, koffie, thee, versnaperingen.

Boeken

- Zelf aan te schaffen literatuur:
- Laar, A. van, *Van binnen weet je alles, handboek voor lichaamswijsheid*, Altamira (2020) € 32,33
- Cornell, Ann Weiser (2004), *De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen*. De Toorts, Haarlem. € 22,60
- Judith, Anodea (elfde druk 2006), *Handboek chakrapyschologie. Zelfverwerkelijking in zeven stappen*. Altamira-Becht, Haarlem. € 27,99

Opgave info@depsychologievanhetlichaam.nl

Intakegesprek + BodyMindScan®

De masterclass wordt voorafgegaan door een intake + BodyMindScan® met Tessa Harts. Tijdens de intake onderzoeken we gericht of je opleidingsvraag past bij het aanbod van de Masterclass. De BodyMindScan® biedt inzicht in je onderliggende gedrags- en energiepatronen en geeft een duidelijke focus op je ontwikkelingsdoelen.

De uitkomsten van de BodyMindScan®, inclusief suggesties en aandachtspunten krijg je mee op papier en dienen als focus voor je leerdoelen in de opleiding.

Praktische info Intake + BodyMindScan®

- Duur** 1,5 uur
- Locatie** Bos en Lommerweg 1
1055 DK Amsterdam
- Kosten** € 150,-
- Opgave** info@depsychologievanhetlichaam.nl

Opleiding De psychologie van het lichaam

Deze Masterclass is onderdeel van de Opleiding 'De psychologie van het lichaam'.

De vervolg masterclasses worden in het jaar 2021 gegeven:

- 6-daagse geaccrediteerde Masterclass 7-kwaliteitenpalet® (februari-maart 2021)
- 6-daagse Masterclass BodyMindScan® (oktober-november 2021)

Deelnemers die alle drie de masterclasses hebben gevolgd, voldaan hebben aan de aanwezigheidsverplichting en minimaal twee reflectieverlagen geschreven hebben, ontvangen tevens het diploma van de opleiding.

Contact

Opleiding de psychologie van het lichaam Instituut voor Lichaamspsychologie
Bos en Lommerweg 1
1055 DK Amsterdam
info@depsychologievanhetlichaam.nl
0624668117

Bron en auteursrecht

De Masterclass Lichaamswijsheid herkennen en toepassen' is ontwikkeld door Annet van Laar. De teksten, methodieken en afbeeldingen en het cursusmateriaal behorende bij deze masterclass vallen onder haar auteursrecht en hierop is copyright van toepassing.