

Dag 1					
Tijd	Doel	Wat (activiteit)	Intentie (onderstroom)	Thema (bouwstenen)	Leer (kerncompetentie)
10:00-10:20	Welkom deelnemers	Welkom Basis principes uitleggen Voorstellen co-trainers Introductie BDS 2: Hechting	Leersetting creëren	IZR methode Leersetting uitleggen	Begrenzen
10:20-10:35		Dialogoog in 3tallen dmv vragen	Verbinden BDS 1 met BDS2 + reflectie deelnemers		Reflectie Luisteren
10:35-11:00		Voorstellen deelnemers	Deelname activeren/ mensen laten instappen Focus in voorstelronde wie ben je en wat heb je gedaan nav BDS 1.		Spreken in een kring Luisteren Waarnemen
11:00-11:35	Bewustwording van hechtingscontext en eigen hechtingsthema's	Teken een familieportret van je gezin van herkomst		Wat heb ik aangetroffen hechting in gezin	Waarneming kunnen doen Vragebn stellen zonder interpretaties
11:35-11:50	Pauze				
11:50-12:30	Introductie Hechting	Theorie: Hechting en proces van traumatisering bij hechting Verkenning: In groep verkennen wat zijn mogelijke kenmerken van GD, OD, TD bij hechting	Theoretisch begrip aangaande hechting Activeren impliciet geheugen met IZR Begrijpen belang psycho-educatie	Gezonde hechting Psycho-educatie	Belang van hechting en invloed hiervan op onze gezonde autonomie
12:30-13:30	Plenair IZR-proces	Plenair proces met verlangen uit de groep Opfrissen IZR-proces Beginnen met waarnemen Hechtingsdynamiek	Gezamenlijke ervaring creëren	IZR - proces	Waarnemen Benoemen van waarnemingen zonder interpretaties
13:30-14:00	Lunch				
14:00-14:10	Introductie Gezonde Autonomie	Theorie: Wat is autonomie? Toelichting Werkelijke autonomie - Schijn autonomie - Afhankelijkheid	Theoretisch begrip aangaande autonomie Trauma schaadt onze autonomie(ontwikkeling) Voorbeelden geven Begrijpen belang psycho-educatie	Autonomie psycho-educatie	Leren afstemmen en herkennen van verschillen vormen van autonomie (GD, OD, TD)

14:10-14:20	Uitleg + Voordoen oefening	Autonomie-oefening	Gezamenlijke ervaring creeren Duidelijkheid aangaande het proces Grenzen (fysieke, psychische & emotionele nabijheid en begrenzing)	Diepe hechtings patronen worden zichtbaar.	Waarnemen Geduld en ruimte nemen om ontdekking te doen Onderzoek en verkenning
14:20-15:05	Autonomie-oefening	Autonomie-oefening: 3 rondes van 15 min in drietallen incl. 5 min pauze tussendoor	Bewustzijn op eigen autonomie	Diepe hechtings patronen worden zichtbaar.	Waarnemen Geduld en ruimte nemen om ontdekking te doen Onderzoek en verkenning
15:05 - 15:20	pauze				
15:20-15:35	Gezamenlijke reflectie	In kring vragen ophalen/ bespreken			
15:35-16:50	Plenair IZR-proces	Plenair proces met verlangen uit de groep Waarnemen hechtingsdynamiek en autonomie	Gezamenlijke ervaring creeren	IZR - proces	Waarnemen Benoemen van waarnemingen zonder interpretaties
16:50-17:30	Afronding				