Verdiepingsdag: Compassion Focused Therapy van binnenuit.

Verfris en verdiep je compassievaardigheden van binnenuit en
ontdek de drie flows van compassie in de (persoonlijke) praktijk.

Intro:
Deze verdiepingsdag zal in het teken staan van de *drie flows van compassie* waar CFT zich op richt: compassie naar anderen, compassie voor jezelf en openstaan voor compassie van anderen (ontvangen).
Stilstaan bij en ervaren van deze drie *flows* zal je helpen om je cliënt een veilige therapeutische context te bieden, je emotionele balans als therapeut te ondersteunen, en je zelfzorg te verbeteren.
Je verfrist je CFT-kennis en -vaardigheden door persoonlijke beoefening. Door de oefeningen persoonlijk te ervaren krijg je een kijkje van binnenuit in de werking en impact van de oefening. Zo kun je de oefening beter afstemmen op je cliënt en ben je je er meer van bewust welke obstakels een cliënt hierbij kan tegenkomen.

Inhoud
Compassion focused therapy richt zich (o.a.) op de *drie flows van compassie*: Compassie naar anderen, compassie voor jezelf en openstaan voor compassie van anderen (ontvangen). De CFT-therapeut fungeert als een rolmodel van deze drie *flows* en demonstreert deze in de eigen houding.
In deze verdiepingsdag ga je middels ervaringsgerichte oefeningen deze drie *flows* bij jezelf versterken. Door deze drie *flows* bij jezelf te versterken vorm je een voorbeeld hiervan voor je cliënt (model), co-reguleer je het veiligheidssysteem van je cliënt en het systeem en verbeter je je zelfzorg.

We stimuleren de eerste *flow*, compassie naar de ander, door stil te staan bij het begrip veiligheid binnen CFT: *'Safety First'*. We onderzoeken hoe je als therapeut het veiligheidssysteem van je cliënt stimuleert. We gebruiken hiervoor ook kennis en vaardigheden uit de '*Polyvagal theory'*. We doen oefeningen om je te helpen meer aandachtig bij je cliënt aanwezig te zijn en te vertragen. Zo schep je de therapeutische context die de cliënt helpt om moeilijke ervaringen te kunnen verkennen en ermee aan de slag te gaan.

We versterken de tweede *flow*, compassie naar jezelf, door te bekijken hoe je als hulpverlener emotioneel in balans blijft door goede zelfzorg.
Binnen het CFT-model is de zelfzorg van de therapeut om meerdere redenen heel belangrijk. Door goed voor jezelf te zorgen stimuleer je je eigen veiligheidssysteem. Zo co-reguleer je het veiligheidssysteem van je cliënt en geef je bovendien de cliënt ook een goed voorbeeld van goede zelfzorg. Daarnaast zorg je zo dat je zelf emotioneel in balans blijft, gezond gedreven bent en niet opbrandt.

We zullen het drie-cirkel-model gebruiken om na te denken over je interacties met de cliënt, de therapeutische relatie en de persoonlijke balans.
We zullen onderzoeken en ervaren hoe je je zelfzorg kunt verbeteren vóór, tijdens en na je sessies.

We cultiveren de derde *flow*, compassie van de ander naar jou, door het leren internaliseren van een ideale compassievolle supervisor die je kan steunen op moeilijke momenten in je sessie.

Doelstelling:
Belichten en versterken van de *drie flows van compassie* binnen CFT met als doelen
- de kennis en kunde van het CFT-model verdiepen en verfrissen
- een veilige therapeutische relatie stimuleren
- stilstaan bij de therapeutische rol
- compassievaardigheden versterken
- de therapeutische oefeningen van CFT van binnenuit ervaren
- de emotionele balans en zelfzorg van de CFT-therapeut verbeteren

Werkwijze:
- opfrissen theoretisch kader CFT-model
- theorie *drie flows van compassie*
- theorie veiligheid en *polyvagal theory*
- belichten therapeutische rol binnen CFT
- ervaren en toepassen mindfulnessoefeningen en compasssie-oefeningen
- ervaren en toepassen oefeningen en interventies om zelfzorg voor de therapeut en zelfcompassie vóór, tijdens en na de behandeling te stimuleren
- stoeltechnieken, imaginatie-oefeningen, casus-conceptualisaties
- casusbesprekingen

Toetsing:
Compassievolle actie/intentie-plan indienen: hoe ga je de *drie* flows concreet in je dagelijkse praktijk versterken.

Literatuur:
Verplichte literatuur: Compassion focused therapy in de praktijk- Russel Kolts: H3, H7, H11 en H15 .

Aanbevolen literatuur: Compassion Focused therapy from the inside out, Kolts, Bennet-Levy&Irons.

Doelgroep:
De dag is met name bedoeld voor degenen die reeds een CFT-cursus hebben gevolgd, maar zal ook cursisten die ervaring en affiniteit hebben met ACT, Mindfulness of EFT aanspreken.