

# WERKEN IN AANDACHT 2021

## Basistraining voor therapeuten

Het doel van de training 'WERKEN IN AANDACHT' is om vaktherapeuten, psychotherapeuten en coaches kennis te laten maken met de tekenbewegingsmethode (TBM).

TBM is een ervaringsgerichte therapie. Lichaam en geest vormen een geheel en beïnvloeden elkaar voortdurend in ons denken, voelen en handelen. TBM werkt op energetisch, emotioneel en cognitief niveau om verstoring van dit mechanisme te herstellen en versterken. Hiermee sluiten wij aan op verschillende vormen van gedragstherapie, waaronder Dialectische Gedragstherapie (DGT), Schematherapie en Mindfulness.

Gezien de huidige ontwikkelingen in methodische werken binnen de GGZ en de eigen praktijk achten wij het zinvol om vakgenoten in staat te stellen de methode, die we ontwikkeld hebben, toe te passen. Het doel van TBM is om via de energetische weg de levenskwaliteit te verbeteren en meer inzicht te krijgen in het eigen functioneren. De oefeningen zijn gericht op het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, ademhaling, concentratie, oordeelvrije zelfreflectie, intermenselijke vaardigheden en het hanteren van emoties en crises.

## Therapeutische waarde van TBM

- herkenning en erkenning van gevoelens en gedachten
- ontlading van gevoelens, spanningen en blokkades
- verbinding en balans bevorderen tussen beide hersenhelften
- structurerend, losmakend en bevrijdend uit vaste patronen.
- vergroten van concentratievermogen en rust
- ik-versterkend, grensverleggend
- gericht op het hier en nu
- procesgericht

## Praktische Informatie

De training, die bestaat uit drie volle dagen en een evaluatie- en toetsingsdag, geeft voldoende informatie om zelf met TBM aan het werk te gaan. Als aanvulling hierop kun je deelnemen aan onze themadagen. Informatie daarover vind je op de website.

DATA (twee opties):

- vrijdag 12 en 26 november, 10 december 2021 en 14 januari 2022
- zaterdag 13 en 27 november, 11 december 2021 en 15 januari 2022

TIJD: 11.00 tot 17.00u

AANTAL DEELNEMERS: maximaal 10 personen

PLAATS: Urban Resort Heining, Heining 151<sup>E</sup>, Amsterdam

KOSTEN: 580 euro (incl. materiaal en het boek 'IN TEKENBEWEGING ZIJN')

De training levert 30 accreditatiepunten op.

AANMELDING: per mail: [info@tekenbeweging.nl](mailto:info@tekenbeweging.nl) en door overmaking van het cursusgeld op

Triodosbank, IBAN nr. NL03TRIO-0198501366 t.n.v. A. Floor en/of H. Overman, Amsterdam, o.v.v.

Werken in Aandacht 2021

Contact: Didi Overman: 06-46044490, Lida Floor: 06-14917522

[info@tekenbeweging.nl](mailto:info@tekenbeweging.nl), [www.tekenbeweging.nl](http://www.tekenbeweging.nl)