



Stress en burn-out klachten

Van neerkracht naar veerkracht

Stress en burn-out klachten zijn een groot probleem. Stress wordt door de WHO zelfs de belangrijkste epidemie van de 21e eeuw genoemd. Ook de ArboUnie luidt de noodklok: als we niets doen, zal in 2030 een kwart van de werkenden minder kunnen werken door stress en overbelasting.

De huidige Coronacrisis maakt het thema nog actueler. De dreiging van het virus, met alle consequenties voor de samenleving, werk en relaties, zet ons onder druk. En ieder mens reageert hier anders op vanuit de persoonlijke (hechtings) geschiedenis en de aangeleerde overleving- en copingspatronen. Dit is wat wij als haptotherapeut/haptonomisch professional momenteel merken bij de cliënten en onszelf.

In de media is er veel aandacht voor stresstheorieën, behandelmethoden en adviezen. Wat opvalt is dat de focus op cognitie ligt. Met haptonomie bieden wij écht iets anders. We werken met het lijf: **bottom-up!** Dat dit werkt blijkt ook uit recent wetenschappelijk onderzoek.

In deze nascholing worden de meest recente stress-theorieën behandeld. En dan vooral (de wetenschappelijk onderbouwde) **polyvagaal theorie van Porges**. In dit stress-systeem staat met name de regulering en het belang van veilig verbinden centraal en hoe dit zich uit in het lichaam. Docenten van de scholing hebben deze theorie uitgediept en vertaald naar de haptonomie waardoor hij heel goed geïntegreerd kan worden in de praktijk bij het werken met mensen met stress-gerelateerde klachten.

Naast de theorie gaan we vooral aan de gang met praktische interventies. Je gaat hier direct mee oefenen. Je leert hoe je deze interventies logisch verwerkt in het behandelplan..

aha...
academie haptonomie

Jan Ligthartlaan 1
3941 BG Doorn
0343 51 51 78
info@haptonomie.nl
www.haptonomie.nl
KvK 41128684

Voor wie is deze nascholing?

Haptotherapeuten

Haptonomisch professionals die werken met cliënten met stress en burn-out klachten (waaronder fysiotherapeut, oefentherapeut, ergotherapeuten).

Data

7 en 8 juli 2021

Tijd

09.30 tot 17.00 uur

Wat is de studiebelasting?

15 SBU

Kosten

€485,00,-

inclusief koffie/thee en lunch.

Waar zijn de lessen?

Op de Academie Haptonomie

Jan Ligthartlaan 1, Doorn.

Goed bereikbaar met eigen en of openbaar vervoer.

Werkwijze

Tijdens de eerste dag wordt het theoretisch kader geschetst. Er wordt een start gemaakt met het waarnemen en uitwerken van specifieke interventies. Op dag twee volgt de verdieping en het praktisch toepassen.

Na het volgen van deze nascholing kan je;

- de (lijfelijke) signalen waarnemen (en ervaren) tbv diagnostiek en om het stressniveau in te schatten
- een behandelplan maken bij stress en burn-out klachten
- faseren en doseren van kalmerende en stimulerende interventies
- de relatie tussen grenzen, stress en veerkracht laten voelen en toepassen
- de relatie leggen met hechtingsstijlen en het vermogen om stress te reguleren met daarbij horende coping stijlen
- een veelheid aan haptonomische handvatten, oefenvormen en materialen gebruiken

Docenten

Karin van der Meer, sinds 2012 als docent verbonden aan de Academie voor Haptonomie. Dit jaar is zij coördinator van het Basisjaar Haptonomie. Verder heeft ze workshops ontwikkeld over omgaan met stress en werkdruk voor onder andere medewerkers in de thuiszorg.

Karin werkt als haptotherapeut in een multidisciplinair gebouw in midden-Nederland en heeft veel ervaring in het behandelen van mensen met stress gerelateerde klachten.

Van oorsprong is zij oefentherapeut Cesar en vanaf het begin van haar werkzame leven in de gezondheidszorg is ze gefascineerd door dat wat het lichaam te vertellen heeft en naar wat de kracht achter de klacht zou kunnen zijn.

Tilly Spoor, sinds 11 jaar docent aan de Academie voor Haptonomie. Tilly heeft lesgegeven in verschillende leerjaren; Basisjaar Haptonomie, Haptonomisch Professional en Haptotherapie, alsmede coördinator-taken.

Tevens is zij werkzaam in een medisch centrum in Rijswijk met eigen haptotherapiepraktijk. Hierbinnen begeleidt zij (multi-disciplinair) cliënten bij overbelasting en burn-out problematiek, trauma, relatie, en zwanger-ouderschap.

Achtergrond is Oefentherapie Cesar, waarin de interesse zich ontwikkelde van 'hoe beweegt een mens', naar 'wat beweegt een mens'.

Literatuur (verplicht):

Voorafgaand aan de lesdagen, ontvang je vanuit de academie een drietal wetenschappelijke artikelen om te lezen.

Aanbevolen:

De polyvagaal theorie - Stephen Porges

De polyvagaal theorie in de praktijk - Deb Dana

Traumasporen - Prof. Dr. Bessel van der Kolk (deel 2, hoofdstuk 4 en 5)

Omgaan met druk – R. Klaassen, B. Boot, R. Roet-Klaassen

Leef als een beest – W. de Rek en W. Hoogendijk

Gek op stress, maar niet altijd – S. Kuijsten, C. Hamming

Van big bang tot burn-out – Witte Hoogendijk

Aanmelden kan via de website www.haptonomie.nl