

**Drie daagse cursus Focussen in Psychotherapie: het begin**

**Voor wie**

psychiater, psychotherapeut, gz en klinisch psycholoog (of in opleiding hiervoor), systeemtherapeut

**Doel van de cursus**

Focussen is een lichaamsbewust proces van innerlijk gewaar worden. Het geeft toegang tot de wijsheid van het lichaam en emoties. Het is een fundamentele vaardigheid van mensen om in contact te komen met hun innerlijk leven en dat begrijpen, zodat diepgaande verandering mogelijk wordt. In contact komen met een landschap aan gevoelens, weer vertrouwen ontwikkelen in ons menselijk lichaam als bron van ons zijn, vanuit een milde, open houding ervaren wat er zich in je binnenste afspeelt, dat erkennen en je eigen maken. Het gaat over emoties, lichaamservaringen, symbolisatie en narratief.

Focussen leidt tot het doorbreken van traumablokkades zodat verandering mogelijk wordt en het innerlijk proces weer stromen kan.

Focussen kan ingezet worden in therapie bij een groot spectrum aan problematieken en is transdiagnostisch. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat focussen een cruciale onderliggende voorwaarde is om psychotherapeutische behandeling te laten slagen.

De grondleggers van het Focussen zijn Eugene Gendlin, psychotherapeut en filosoof, en Ann Weiser Cornell, internationaal focustrainer en taalwetenschapper.

**Programma**

Deze drie daagse cursus Focussen in psychotherapie is een kennismaking met focussen, het zelf ervaren van de kracht van focussen via oefenen en begeleiden.

Aan bod komen de basisattitudes van experiëntiële psychotherapie, het eigen maken van focus houding en techniek om die te kunnen toepassen in psychotherapie.

Met name het aanleren of verder ontwikkelen van present-zijn, zachtaardig en accepterend luisteren naar gevoel, faciliteren van emotionele ervaringen zijn belangrijk bij het leren focussen.

**Accreditatie is/ wordt aangevraagd**

FGzPT

NVvP

VPeP

NVP

NVRG

**Docenten**

Anja Tavenier is GZ psycholoog, psychotherapeut, supervisor, leertherapeut NVP,VPEP,ISEFT. Zij werkt als psychotrauma therapeut bij PsQ Psychotrauma Rotterdam

Coriene ten Kate is klinisch psycholoog, psychotherapeut, supervisor, leertherapeut NVP, VPEP,

MBT NL. Zij werkt binnen de Mentalisation Based treatment (MBT) en complex trauma afdeling bij GGZ Rivierduinen Leiden.

Beide docenten zijn lid en docent van The International Focusing Institute.

**Literatuur**

* *The radical acceptance of everything: living a focusing live.* Ann Weiser Cornell (2005) Uitgeverij Calluna Press.
* *Focussen, gevoel en je lijf.* E. Gendlin (2008). Uitgeverij De Toorts.

**Studiebelasting**

Contacturen zijn 21 uur.

De studiebelasting voor deze training bedraagt circa 10 uur.

**Praktisch**

Groepsgrootte: maximaal 15 deelnemers

Data: 23 maart, 6 en 20 april 2022

Tijd: 9.30-16.00

Kosten: €825,- (inclusief vegetarische lunch, koffie en thee)

Locatie: Dé Plek, Kanaalpark 157, 2321JW Leiden

**Coronamaatregelen**

In deze cursus kan er anderhalve meter afstand gehouden worden. We vragen deelnemers om een zelftest te doen voor deelname aan deze cursus en bij klachten natuurlijk thuis te blijven. In de ruimte wordt goed geventileerd door het raam regelmatig open te zetten en door een luchtzuiveringsapparaat. Deelnemers wordt gevraagd een extra vest of kledingstuk mee te nemen. De lunch wordt in aparte lunchpakketen per persoon geserveerd.

**Aanmelden**

Je kan je voor deze cursus aanmelden door een email te sturen naar [Opleidingen@centrumhecht.nl](mailto:Opleidingen@centrumhecht.nl) In 2022 staat alle informatie ook op de website en kan je ook via de website aanmelden.