

Beroepsopleiding tot Gevoels- en Gedragsdeskundige

Studieplan: Blok 1

Doelstelling / Zelfervaring: Opruimen van je emotionele ballast, inzicht in je persoonlijke gevoels- en gedragsleven

Het eerste deel van deze opleiding bestaat uit het ervaren van diverse gevoelens en emoties die bij jezelf leven en de uitwerking daarvan op je gedrag. In diverse disciplines maak je kennis met je gevoels- en gedragsleven, ontlast je jezelf van overgeleverde patronen uit het familieverleden en geeft deze een plek. Daarnaast leer je te onderscheiden welke gevoelens en emoties van jou of van een ander zijn, je leert je eigen grenzen te bewaken en krijgt inzicht in jezelf vanuit verschillende belevingen van je gevoels- en gedragswereld.

Alle onderdelen van dit blok zijn gebaseerd op zelfervaring. Middels hoofdzakelijk praktische oefeningen word je met emotionele processen geconfronteerd.

Duur:	Intake en 5 weekenden (vr. av./za/zo) in 6 maanden
Directe lesuren:	134 h
Thuisstudie:	426 h, waaronder het maken van verslagen
Locatie:	Enschede, Denekamp (regio Ootmarsum), evt. Zwolle
Aantal deelnemers:	8 per groep, tot max. 10
Prijs:	€ 2250,- (BTW-vrijgesteld) incl. lunch op lesdagen

Disciplines:

Stysteemopstellingen/familieopstellingen

Middels opstellingen in kleine groepen wordt voldoende ruimte geboden het verleden een plek te geven, inzichten te krijgen in overgeleverde patronen en deze los te laten en vooral goed waar te kunnen nemen welke gevoelens van jou of van een ander zijn. Je hebt kennis gemaakt met je gevoels- en gedragswereld, leert je grenzen te voelen en te bewaken en krijgt een beter zelfbeeld. Gewerkt wordt volgens de methode van Bert Hellinger/BRD.

Innerlijk Kindwerk

Persoonlijke sessies en deelname aan een weekend maken het mogelijk direct contact te maken met het onverwerkte verdriet, angst of woede van het jonge kind om het daarna een plek te kunnen geven. Dit werkt bevrijdend en geeft inzicht in de juiste manier van het verwerken van en omgaan met emoties. Gewerkt wordt via de principes van Elisabeth Kübler-Ross/USA.

Reïncarnatiesessie/regressie

Individueel moet iedereen sessies ondergaan om meer inzicht te krijgen in het verwerken van zwaar emotioneel gebeuren. Gewerkt wordt tijdens een diepteontspanning (geen hypnose) om toegang te krijgen tot verdrongen thema's uit diepere lagen die middels andere disciplines niet te bereiken zijn. Gewerkt wordt via de methode van Rhea Powers/USA.

Meer grip op je werk en leven /Levenslessen

Een praktisch/theoretische training om grip te krijgen op je werk en persoonlijke leven met (te) veel prikkels, burnout, stress en/of afgrenzingsproblemen. Je krijgt belangrijke inzichten in wie je bent en

je prikkelgevoeligheid. Je brengt structuur en balans aan in je leven, leert plannen en stress aangaan, feedback geven en vriendschappen behouden, etc.

Tai-Chi

Deze training in Tai-Chi toont veel oefeningen die lichamelijk snel ontspannen en het lichaam in balans brengen. Het heeft tot doel de deelnemers via eenvoudige oefeningen handvatten te geven om beter te kunnen ontspannen en bovendien te laten zien hoe een klein aantal eenvoudige bewegingen het lichaam enorm kunnen ontspannen.

Intuïtieve ontwikkeling

Eenvoudige basisprincipes worden geoefend om meer inzichten te krijgen in je intuïtieve vermogens. Door dit vermogen te trainen krijg je een breder inzicht op je leven, haal je een deel van je "weten" naar voren en vergroot je een belangrijk deel van je zelfvertrouwen.

Communicatie

Om helderheid te verschaffen over de juiste beroepshouding en verwachtingen.

Na de intake en inschrijving:

De studenten krijgen meteen de papieren aangeleverd voor het maken van een reflectieverslag over het verleden en aandachtspunten die belangrijk zijn voor je verdere ontwikkeling en waar in het eerste blok aan moet worden gewerkt.

Afsluiting per onderdeel/per discipline:

Maken van een verslag wat dit onderdeel van het eerste blok je geleerd heeft, met aandachtspunten, verbeterpunten voor het volgende verslag en aan het eind een reflectieverslag over de resultaten van blok 1 met mondelinge toelichting in een afsluitend gesprek.

Overzicht te behalen doelen van de afzonderlijke disciplines:

***Systeem-/familieopstellingen:** gehoord, gezien en gerespecteerd worden, geborgen voelen, loslaten van overgeleverd verdriet, plaats in het gezin innemen, leren afgrenzen. Patronen als: ik doe het of draag het voor jou doorbreken.

***Innerlijk Kindwerk:** woede, verdriet en angst loslaten en een plek geven.

*** Reïncarnatiesessie:** Hierin kunnen vragen/thema's behandeld worden zoals: waarom heb jij voor deze vader, moeder of partner in jouw leven gekozen en wat kun je van hen leren. Ook kan er evt. worden gewerkt aan trauma's als verkrachtingen en incest.

***Meer grip op je werk en leven/Levenslessen:** structuur en balans aanbrengen in je leven, inzicht krijgen in je (prikkel)gevoeligheid en er mee leren omgaan.

*** Tai-Chi:** Lichamelijk ontspannen door zachte vloeiende bewegingen die de energiebanen in balans brengen. Werken vanuit je centrum en meer in je kracht komen te staan.

*** Intuïtieve ontwikkeling:** Ontwikkelen van je eigen intuïtieve vermogen en vergroten van je zelfvertrouwen.

***Communicatie:** Geeft duidelijkheid over de juiste beroepshouding; wat je mag verwachten van de opleider en wat je eigen aandeel/inbreng moet zijn.