

Lichaamsgericht Coachen

Every body knows

Waarom deze training?

Lichaamsgericht Coachen is ontwikkeld voor professionals in contactberoepen die veel 'vanuit het hoofd werken'. In de training ontdek je de kracht en potentie van je lichaam, en ontstaat er synergie tussen denken en voelen. Stap voor stap krijg je in de training meer innerlijke ruimte en veerkracht, zodat je de gevoelens en indrukken makkelijker kunt verwerken. Je leert in contact te blijven met je lichaam (en zenuwstelsel) om vanuit die plek in jezelf processen te faciliteren met- en voor anderen. Je hoofd blijft daarbij helder en gefocust. Kortom, een persoonlijke reis in je eigen ontwikkeling.

Wat brengt deze training je?

In brede zin levert de training je een persoonlijke transformatie op. Concreet leer je:

- de relatie tussen het mentale, emotionele en lichamelijke brein kennen en benutten
- stapsgewijs jezelf coachen en processen faciliteren met je lichaam als basis
- een natuurlijke manier van zelfregulatie, door bewust samen te werken met je lichaam
- belemmeringen van jezelf en anderen herkennen en oplossen
- wat hulpbronnen voor jou en anderen zijn en wanneer je deze effectief inzet
- je intuïtieve zintuigen begrijpen en bewust gebruiken
- helder en gefocust werken, vanuit een innerlijke balans en rust.

Achtergrond van de training

De basis voor dit programma ligt in de neurowetenschappen en psychologie en het gedachtengoed is ontwikkeld door Dr. Peter Levine en Prof. Stephen Porges. Zij hebben dit werkveld Somatic Experiencing® genoemd.

De trainingsvorm is ervaringsgericht. Dat wil zeggen dat vraagstukken van individuele deelnemers in het hier en nu als "werkmateriaal" worden ingezet waarbij de overige deelnemers direct kunnen leren samenwerken met hun lichaamsintelligentie. Door middel van deze praktische oefeningen, persoonlijke ervaringen en huiswerkopdrachten, groei je door naar een nieuwe kwaliteit van werken en leven, waarin je je lichaam als vanzelfsprekend meeneemt.

De training Lichaamsgericht Coachen bestaat uit 6 dagen in een doorlooptijd van 4 maanden.

Samenwerken

In deze training werk ik samen met Hans Velders of Stefanie van Boekel.

Hans heeft als trainer en coach 15 jaar ervaring met Somatic Experiencing® en heeft daarbij aangetoond dat samenwerken met je lichaam, hand in hand kan gaan met het ontwikkelen van je persoonlijkheid en het ontdekken van je eigen, meest krachtige natuur.

Stefanie helpt mensen op weg om meer te mogen zijn wie ze zijn. Op zachte wijze geeft ze haar scherpe analyse en biedt je handvatten zodat je krachtig in het leven kunt staan en keuzes maakt die voor jou de juiste zijn.

Investing

Locatie Doetinchem: € 2700,- exclusief BTW.

Locaties Vleuten | Oosterleek: € 2950,- exclusief BTW

Deze tarieven zijn incl. versbereide lunches, tussendoortjes, koffie, thee. Neem je deel als particulier, dan is de BTW inclusief.

Kijk voor data op www.bronacademie.nl

