

Specialisatiemodule 2022-2023



Lichaamsbewustzijn

Verbinden van het mentale,
het fysieke en het emotionele



Verbinden van het mentale, het fysieke en het emotionele. Deze module gaat over de bewustwording van het lichaam en van de signalen die het lichaam geeft. Met behulp van oefeningen die we als groep gaan doen, kan ieder voor zich dit bewustwordingsproces ervaren.

Leuk dat je geïnteresseerd bent in de specialisatiemodule 'Lichaamsbewustzijn'. In deze gids zetten we de details van de opleiding overzichtelijk voor je op een rijtje.

Je leert tijdens deze module meer over:

- Hoe belangrijk is lichaamswerk?
- Herken ik de signalen van mijn lichaam en wat neem ik waar bij de ander?
- Hoe maak ik verbinding tussen hoofd en lijf?
- Hoe herken ik afweer in mijn lijf?
- Wat kan ik inzetten om met deze afweermechanismen om te gaan?
- Welke oefeningen kan ik gebruiken om afweer passend in te zetten?
- Hoe leg ik contact bij jongeren/kinderen/personen voor wie dit lastig lijkt?

Voor wie is de opleiding bedoeld?

Als deelnemer heb je een HBO denkniveau en een duidelijke affiniteit met het werken met (hoogbegaafde) kinderen en onderwijs.

In de praktijk zien we veel interesse bij leerkrachten die extra verdieping zoeken, ouders van hoogbegaafden en hulpverleners (psychologen, orthopedagogen, coaches) die specifiek met kinderen en met name hoogbegaafde en getalenteerde leerlingen aan de slag willen.

"Ik kreeg veel inzicht in de begeleiding van kinderen in het algemeen, de informatie is heel goed over te dragen naar andere manieren van werken."

Inhoud

De module gaat over bewustwording van het lichaam en de signalen begrijpen en door oefening ze zelf ervaren. De eigen mechanismen (her)kennen – bijv. vechten, vluchten, bevriezen en fawn (pleasen) – en daardoor ook die van de ander herkennen. Het oefenen en ervaren draagt bij aan de fysieke en emotionele ontwikkeling van iedere deelnemer. Je ervaart hoe je vanuit eigen kracht kan reageren op de omgeving. Als deelnemer ervaar je om in contact met jezelf te zijn en hoe dit positief bij kan dragen aan het echt in contact komen met de ander.

Deelnemers aan deze module gaan in eerste instantie bezig met hun eigen ontwikkeling door middel van oefeningen en spel. Ze gaan hun eigen afweermechanismen ervaren. Dat is nodig om vervolgens anderen te kunnen begeleiden: je weet dan hoe het voelt.

Dag 1

Wat is je motivatie om mee te doen en hoe belangrijk is lichaamswerk?

- Door middel van fysieke oefeningen in contact komen met jezelf
- Hoe zit ik in elkaar?
- Wat voor kwaliteiten zet ik in?
- Welke afweermechanismen gebruik ik zelf?

Thuisopdracht: Antwoord - met onderbouwing - geven op de vraag 'Welke afweermechanismen gebruik ik zelf en hoe ziet dat eruit?'.

Dag 2

Terugkoppeling eigen afweermechanismen.

- Mijn kwaliteiten herkennen en gebruiken
- Adequaat reageren op de afweermechanismen

Thuiswerkopdracht: 2 casussen beschrijven waarbij je aangeeft hoe je rekening hebt gehouden met de eigen afweermechanismen en die van de ander; wat heb je uit de training toegepast om de situatie te doorbreken?

Bedenk twee oefeningen of spellen waarin je afweermechanismen kan herkennen.

Dag 3

- Hoe maak ik beter verbinding tussen hoofd en lijf?
- Oefenen congruent gedrag
- Grenzen herkennen
- Spelvormen voor getalenteerden

Belangrijk om te weten is dat we fysiek aan de slag gaan: draag gemakkelijke kleding (of sportkleding) en houdt er rekening mee dat er op blote voeten of antislipsokken getraind wordt.

Eindresultaat & competenties

Na afloop kun je...

- Signalen van je lijf beter herkennen waardoor je meer adequaat kunt reageren op bijvoorbeeld lastige situaties.
- Door middel van het toepassen van fysieke oefeningen het fysieke bewustzijn van jongeren/kinderen/personen vergroten waardoor zij meer grip krijgen op situaties.

Opleidingsduur


De opleiding bestaat uit een 3-tal dagen met tussenpozen van een aantal weken om de gelegenheid tot het maken van opdrachten te krijgen.

We starten om 09:30 uur en we stoppen om 16:30 uur. Zorg ervoor dat je om 09:00 uur aanwezig bent voor een soepele start van de dag. Voor lunch, koffie en thee wordt gezorgd.

Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers om te zorgen voor een maximale persoonlijke inbreng en interactie.

We behouden ons het recht voor om bij te weinig deelname de module tot 2 weken voor startdatum te kunnen annuleren.



“Toegankelijk, bruikbaar, leerzaam en nuttig!”



Studiebelasting

Buiten de drie dagen waarbij van je verwacht wordt dat je aanwezig bent, wordt er van je verlangd dat je de huiswerkopdrachten maakt.

Deze opdrachten zullen al naar gelang jouw enthousiasme in totaal een tijd in beslag nemen van circa 8 tot 12 uur in beslag nemen.

Certificaat

Na controle van aanwezigheid en opdrachten zal het certificaat worden klaargezet in het deelnemersportaal.

Locatie

De opleidingsdagen vinden plaats op onze cursuslocatie te Utrecht: Zwarte Woud 2, 3524 SJ Utrecht.

De locatie in Utrecht is makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Het kantoor ligt op loopafstand van NS station Utrecht Lunetten waar ook diverse buslijnen stoppen.

Zie de website voor de route en parkeren:
www.novilo.nl/contact ▶

Investering

Deze specialisatiemodule Lichaamsbewustzijn kost € 850,- te betalen vóór start van de opleiding.

Indien je je vroeg inschrijft krijg je een vroegboek-korting en betaal je € 750,-. Wil je weten of je hiervoor in aanmerking komt? Zie de uiterste aanmelddatum op de [website](#).

Als beroepsopleiding is deze opleiding vrijgesteld van BTW.

En nu?

Schrijf je in via de module op onze website:

www.novilo.nl/product/specialisatiemodule-lichaamsbewustzijn ▶

Heb je nog vragen? Je kunt altijd contact met ons opnemen via info@novilo.nl of bel 088-208 0800.

Ruime keuze in 3-daagse opleidingen op het gebied van talentontwikkeling en hoogbegaafdheid.

Op onze site staat een overzicht van onze 26 specialisatiemodules. Vind eenvoudig de module die bij jou past. Hieronder een kleine greep uit het aanbod:

- Executieve functies
- Coachen met Voice Dialogue
- Creatief fysiek Coachen **Nieuw!**
- Leren 2.0
- Levenshouding
- Creatieve begaafdheid **Nieuw!**
- Coachingsvaardigheden
- Opzetten van een plusklas

Kijk voor een volledig overzicht op www.novilo.nl/specialisatie-modules ▶

Intensieve training van één dag(deel)

Kijk eens bij onze kenniscolleges. We hebben meer dan 60 onderwerpen in ons aanbod.

www.novilo.nl/kenniscolleges ▶



Novilo begeleidt scholen, leerkrachten, begeleiders en ouders om het cognitief getalenteerde kind tot zijn recht te laten komen en goed in zijn vel te laten zitten.

NOV-SM-LBZ-23/02



www.novilo.nl | info@novilo.nl | 088-208 0800

Opleidingslocaties:
Maassluisstraat 2, Amsterdam
Zwarte Woud 2, Utrecht

Postadres:
Postbus 9917
1006 AP Amsterdam

Novilo is onderdeel van
Levanimo Onderwijsadvies BV
Amsterdam