

Specialisatiemodule 2022-2023



Veiligheid in het zenuwstelsel



Tijdens deze driedaagse opleiding krijg je inzicht in de mogelijkheden om te spelen met de veiligheidsmodi in je zenuwstelsel. Je leert de modi herkennen bij jezelf en bij de ander en hoe je tussen de verschillende modi kan schakelen.

Leuk dat je geïnteresseerd bent in onze korte opleiding 'Veiligheid in het zenuwstelsel'! In deze gids zetten we de details van de opleiding overzichtelijk voor je op een rijtje.

De module maakt dit jaar zijn intrede als specialisatiemodule. De afgelopen jaren hebben we verschillende onderdelen van deze training behandeld in andere modules. De reacties hierop waren zo positief dat we hier een vervolg aan hebben gegeven in de vorm van deze driedaagse specialisatiemodule.

Deelnemers - en wij - zijn ontzettend enthousiast, enkele reacties uit de evaluaties:

“Wat is het gemakkelijk en praktisch om dit bewust te gebruiken in de klas op deze manier.”

“Ik heb hier zoveel van geleerd en kan daar meteen mee aan de slag, ik snap dingen die soms in de klas of met een leerling gebeuren nu veel beter en kan er daardoor ook rekening mee houden.”

“O wauw ik had dit graag eerder geweten. Leuk hoe je hiermee kan spelen en welke invloed dit heeft op het persoon die ik begeleid, je ziet het gewoon voor je veranderen.”

Wil jij...

- Weten wat de polyvagaal theorie is?
- De werking van de systemen veilig, vechten, vluchten en bevroren in je zenuwstelsel kennen?
- Weten waarom die systemen zo belangrijk zijn?
- Weten welke rol deze systemen spelen bij mensen die kampen met gedrags of psychiatrische problemen?
- Weten waarom leerlingen black-outs krijgen op toetsen?
- Weten waarom iemand bepaalde dingen zo spannend vindt dat ze het niet lijken te kunnen overwinnen?
- Wil je zorgen dat iemand of de klas zich veilig voelt en daardoor optimaal in staat is om te leren of zichzelf te ontwikkelen?
- Wil je begeleidings of mentor gesprekken nog effectiever maken door bewust te werken met deze systemen?
- Ervaren hoe deze systemen werken bij jou?
- Het systeem van de ander of de systemen in de klas kunnen beïnvloeden (co-regulatie)?
- Handvatten geven aan de ander om 't eigen systeem te herkennen en te beïnvloeden (zelfregulatie)?

Dan is deze module iets voor jou!

De polyvagaaltheorie beschrijft de werking van de systemen veilig, vechten, vluchten en bevrozen in je zenuwstelsel. Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat in dit systeem 5 zenuwen samenwerken, één van deze zenuwen komt vanuit je brein en vier vanuit je lijf.

Als docent of begeleider is het belangrijk om te weten wat dit betekent in de klas of tijdens de begeleiding. Ontwikkelen lukt vooral op het moment dat iemand zichzelf veilig voelt. Pratend geruststellen helpt hierbij slechts voor een klein deel. Je beïnvloedt dan maar één van de vijf zenuwen. Weten hoe je die andere vier zenuwen ook kan beïnvloeden is een belangrijke aanvulling.

Tijdens deze driedaagse specialisatiemodule leer je om vooral ook de overige vier zenuwen te beïnvloeden. Door middel van oefeningen leer je je eigen zenuwstelsel kennen en weet je hoe je de ander daarmee kan helpen om zich fijner te voelen (co-regulatie). Daarnaast leer je dit te herkennen bij anderen en krijg je handvatten om iemand te leren hoe die diens zenuwstelsel zelf kan reguleren.

Voor wie is de opleiding bedoeld?

Als deelnemer heb je een HBO denkniveau. De module is bedoeld voor docenten, mentoren, studie/-en huiswerkbegeleiders, psychologen, zelfstandig begeleiders en studenten van de opleidingen van Novilo en VO op Niveau.

De informatie is toepasbaar voor zowel kinderen in het primaire onderwijs, leerlingen aan het voortgezet onderwijs als volwassenen. De ingebrachte interventies deels evidence based en deels op basis van best practice.

Bij aanvang van de training gaan we ervan uit dat de deelnemers reeds beschikken over gespreksvaardigheden en coachingsvaardigheden.

De trainer werkt vanuit het principe 'Practice what you preach'. In deze training ga je in eerste instantie vooral je eigen systemen leren herkennen en beïnvloeden, zodat je dit daarna bij een ander kan doen. Dat betekent dat veel oefeningen gedaan worden met jou en jouw zenuwstelsel in de hoofdrol. Bedenk vooraf of je daarvoor open staat.

Inhoud

De lesdagen zijn praktijkgericht en staan in het teken van het aanleren van de coachingsvaardigheden. De theorie wordt buiten de dagen bestudeerd middels literatuur en video.

Dag 1 – Begrijpen en herkennen bij jezelf:

- Wat is de polyvagaaltheorie?
- Hoe werkt dit in je eigen lijf?
- Oefeningen om de stadia bij jezelf te herkennen
- Uitleg over de flexibiliteit in het systeem en de gevolgen daarvan
- Oefeningen om de flexibiliteit te verhogen
- Voorbespreken huiswerk

Dag 2 – Herkennen bij de ander en co-regulatie:

- Terugblik op dag 1
- Nabespreken van het huiswerk
- Uitleg over deze systemen in relatie tot black outs en angsten
- Herkennen van de stadia van het zenuwstelsel bij een ander
- Hoe werkt co-regulatie
- Oefeningen met betrekking tot co-regulatie
- De nut van speelsheid om deze systemen te beïnvloeden
- Speelse oefeningen
- Voorbespreken huiswerk

Dag 3 – Zelf regulatie en complexiteit:

- Terugblik op dag 1 en 2
- Nabespreken van het huiswerk inclusief korte presentatieopdracht van iedere deelnemer
- Hoe kan je een ander leren om diens eigen systemen te herkennen en beïnvloeden
- Uitleg over de invloed van trauma/hechting op deze systemen
- Hoe ga je om met iemand die zich bijna altijd onveilig voelt
- Vervolg van speelsheid om het zenuwstelsel te beïnvloeden



Literatuur & andere benodigheden

Vereist vooraf aan de training:

- Polyvagaal muziek ▶
(<https://thespotlights.nl/ervaringsgericht-behandelen/polyvagaal-muziek/>)
- Video: de werking van de polyvagaaltheorie in 3D ▶
(https://www.youtube.com/watch?v=7CSHKA-gAEL0&list=PLUCBk7np2kxmjQZyPEiWHqY3t_knoXgMV)

Tijdens de training:

- Handouts van de trainingdagen (inclusief)

Optioneel vooraf of tijdens de training:

- Dana, D. (2019). De polyvagaaltheorie in therapie; het ritme van regulatie. Eeserveen: Uitgeverij Mens.
- Podcast serie: Stuck not broken van Justin Sunseri
Inleidende afleveringen: 9-2-19 / 19-2-19 / 26-2-19 / 5-3-19 / 19-3-19 / 26-3-19
Afleveringen gericht op schoolsituatie: 16-4-19 / 23-3-19 / 30-4-19 / 7-5-19 / 14-5-19
- Video: How your body make a decision ▶
(https://www.youtube.com/watch?v=ivLEAlhBHP-M&list=PLUCBk7np2kxmjQZyPEiWHqY3t_knoXgMV&index=3)
- Video over co-regulatie ▶
(https://www.youtube.com/watch?v=LK-Y2_eMfg-w&list=PLUCBk7np2kxmjQZyPEiWHqY3t_knoXgMV&index=4)

Eindresultaat & competenties

Na afloop van de training heb je kennis van de polyvagaaltheorie en je hebt vaardigheden opgedaan die je direct kunt toepassen in de praktijk. Je weet wat je kan doen of gebruiken om het zenuwstelsel te kunnen beïnvloeden en kunt hier zelf ideeën aan toevoegen. Daarnaast raak je spelenderwijs bewust van je zenuwstelsel en ervaar je hoe bepaalde oefeningen invloed hebben op je eigen ontwikkeling. Dit alles kan je gebruiken in het lesgeven of het begeleiden van kinderen, jongeren of volwassenen.

Na afronding van de training:

- Weet je hoe de systemen veilig, vechten, vluchten en bevroren in je zenuwstelsel werken;
- Je weet waarom de systemen veilig, vechten, vluchten en bevroren zo belangrijk zijn;
- Je weet wat de invloed is van de polyvagaaltheorie op de mogelijkheid tot leren en ontwikkelen;
- Je kan de systemen in je eigen zenuwstelsel adequaat herkennen en beïnvloeden;
- Je kan leerlingen helpen die black-outs ervaren bij een toets, angsten hebben in specifieke situaties, zoals tijdens het presenteren of die zich snel aangevallen voelen door de ander;
- Je herkent in welk systeem de andere persoon zit;
- Je kan het systeem van de ander beïnvloeden als het nodig is (co-regulatie);
- Je hebt zicht op hoe je een hele klas zich veiliger kan laten voelen, waardoor optimaal
- Je kan de ander handvaten geven aan de ander om het eigen systeem te herkennen en te beïnvloeden (zelfregulatie).

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 deelnemers de module tot 2 weken voor startdatum te kunnen annuleren.

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 1 uur per opdracht.

Afsluiting

Na controle van aanwezigheid op de drie dagen en de praktijkopdrachten, zal het certificaat worden klaargezet in het deelnemersportaal.

Locatie

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

Deze locatie is makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Het kantoor ligt op loopafstand van NS station Utrecht Lunetten waar ook diverse buslijnen stoppen. In de buurt en bij het station kun je gratis parkeren.

Zie onze [website](#) voor de route gegevens.
www.novilo.nl/contact ▶

Investing

Deze specialisatiemodule 'Veiligheid in het zenuwstelsel' 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/veiligheid-in-het-zenuwstelsel ▶

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!**
- Coachen bij Faalangst & Perfectionisme
- 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-VEI/ZEN-23/02



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

Opleidingslocatie
Zwarte Woud 2
3524 SJ Utrecht

Postadres:
Postbus 9917
1006 AP Amsterdam

Novilo is onderdeel van
Levanimo Onderwijsadvies BV
Amsterdam