

STUDIEGIDS

SPECIALISATIEMODULE

LICHAAMSBEWUSTZIJN

Verbinden van het mentale, het fysieke en het emotionele

'Toegankelijk, bruikbaar, leerzaam en nuttig!'

'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.'

'Confronterend, maar ook heel leuk!'

Deze specialisatiemodule is geaccrediteerd door:



Is gevalideerd door



Activiteitnr.: dhXgqalcOO

18 RU

Leuk dat je geïnteresseerd bent in onze specialisatiemodule Lichaamsbewustzijn! In deze gids zetten we de details van de module overzichtelijk voor je op een rijtje. Wij zijn erg enthousiast over de module.

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.

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 en bevriezen) en daardoor ook die van de ander herkennen. Het oefenen en ervaren draagt bij aan de fysieke en emotionele ontwikkeling van iedere deelnemer. Deze ervaart hoe hij/zij 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 helpen: 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 geven op de vraag 'Welke afweermechanismen gebruik ik zelf en hoe ziet dat eruit?' met onderbouwing.

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.

Trainer



Mirian coacht en begeleidt begaafde (jong)volwassenen door middel van fysiek werk en verzorgt ook opleidingen. Doordat Mirian mensen begeleidt in het zich bewust te worden van hun lichaam, van wat ze voelen, van waar ze (letterlijk) staan, kan zij hen begeleiden in het zich beter in hun vel te voelen. Door het verbinden van lijf, hart en hoofd wordt het fysieke, emotionele en mentale bewustzijn vergroot. Je hoort zo vaak 'gebruik je hoofd nou eens!', maar juist (hoogbegaafde) mensen die hun hoofd veel gebruiken blijken op enig moment vast te lopen. Als je veel in je hoofd leeft en veel nadenkt kun je juist gemakkelijker het contact verliezen met je lichaam, je eigen energie en de

interactie met de energie van een ander. Het negeren van je eigen lichaamsgevoel kan ertoe leiden dat je vastloopt, omdat je de overtuigingskracht mist om gehoord en gezien te worden. Beweging brengt de energie terug, niet alleen naar het lichaam maar ook naar het brein.

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 18 deelnemers om te zorgen voor een maximale persoonlijke inbreng en interactie. Mochten er meer aanmeldingen zijn dan zullen we meteen een tweede cyclus gaan inplannen.

We behouden ons het recht voor om bij te weinig deelname 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 8 tot 12 uur in beslag nemen.

Afsluiting

Na controle van aanwezigheid op de drie dagen en de thuisopdrachten, ontvang je na de laatste dag een certificaat.

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats op onze cursuslocatie in Utrecht, zie onze [website](#) voor adres en route gegevens.

Investering

Deze specialisatiemodule Lichaamsbewustzijn kost € 795,- te betalen vóór start van de module. Als beroepsopleiding is deze opleiding vrijgesteld van BTW.

En nu?

[Schrijf je in via onze website.](#)

Heb je nog vragen: mail naar info@novilo.nl of bel gerust naar ons Office Management: 088 208 0800.