

Lichaamsgericht werken

Toepassen van de polyvagaal theorie in de praktijk

 Tweedaagse cursus | Vrijdag 7 & 14 maart 2025

Programma en data

De cursus 'Lichaamsgericht werken' bestaat uit twee interactieve contactdagen. De dagen vinden plaats in Utrecht van 10.00 tot 16.30 uur.

Onderstaand vind je het programma per dag met de leervragen in hoofdlijnen.

Dag 1: De Polyvagaal theorie

- > Hoe werkt stress in het lijf?
- > De invloed van werksituaties op jouw autonome zenuwstelsel
- > Basis concepten van de polyvagaal theorie
- > Psycho-educatie over de polyvagaal theorie
- > Welke toepassingen van de polyvagaal theorie zijn er voor de zorgcontext?
- > Hoe kan je zelfregulatie en stressmanagement effectief toepassen in het contact met cliënten?
- > Oefenen met verschillende elementen van de polyvagaal theorie - professionele nabijheid en co-regulatie

Dag 2: Lichaamsgericht werken

- > De relatie tussen lichaam en brein
- > Wat zijn basisbegrippen van lichaamsgericht werken?
- > Het belang van lichaamsgericht werken in de zorgcontext
- > Het eigen lichaamsbewustzijn vergroten - hoe beïnvloeden emoties het gedrag?
- > Psycho-educatie volgens de lichaamswerk benadering
- > Praktische toepassing van lichaamsgericht werken in de zorg.
- > De verbinding met de cliënt verbeteren door lichaamsgericht werk in te zetten
- > Oefenen met praktijksituaties

Twee weken voor de aanvang van de cursus kunt je jouw eigen casuïstiek inleveren en aangeven of je wilt oefenen met een trainingsacteur. Laat het weten aan [Elena Herráez Gómez](#).