

# Lichaamsgericht werken

Toepassen van de polyvagaal theorie in de praktijk

---

 Tweedaagse cursus | Dinsdag 10 & 17 september 2024

## 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](#).