

## **WERKEN MET HET LICHAAM IN PSYCHOTHERAPIE HET PROGRAMMA**

De opleiding 'werken met het lichaam in de psychotherapie' is bedoeld om **psychotherapeuten te stimuleren en te inspireren om de brug te bewandelen tussen psychotherapie en lichaamswerk**. In de opleiding krijg je voeling met verschillende manieren om het lichaam te betrekken bij de psychotherapie.

De opleiding is **experientiële, ervaringsgericht en praktijkgericht**: tijdens vijf opleidingsweekends leer je het lichaam als leidraad te nemen in je begeleidend werk en ervaar je zelf wat de aangeboden vormen met je doen en ontdek je wat ze kunnen betekenen voor je cliënten.

### **5 docenten, 5 opleidingsweekends**

De opleiding 'Werken met het lichaam in psychotherapie' is ontstaan vanuit de passie van vijf ervaren docenten, die ieder op hun manier de brug maken tussen de psychotherapie en het lichaamswerk. Allen bouwden ze hun eigen expertise op in dit veld en deze rijkdom wensen ze te delen met andere psychotherapeuten.

De opleiding omvat 5 weekends, elk met een eigen thema en docent. Elke docent neemt zo de ruimte om de eigen passie en expertise voldoende te doceren, te illustreren en vooral jullie, deelnemers, laten ervaren wat hun manier van werken jullie kan bieden in de eigen praktijk.

### **Experientiële & Praktijkgericht**

Met deze opleiding kiezen we ervoor om jullie zoveel mogelijk 'hands-on' materiaal mee te geven, zodat je meteen kan toepassen wat we je meegeven. Zoals steeds bij Focus on Emotion, kan je rekenen op een sterk experientiële fundament en ruim voldoende gelegenheid voor individuele integratie van de leerstof.

*"We wensen je vooral te inspireren en te stimuleren om je eigen zoektocht aan te gaan, zodat we samen een heel stevige brug kunnen bouwen tussen de psychologische en de lichaamsgerichte kant van de zorgverlening. Ons inziens is de nood immers erg groot en zijn de mogelijkheden enorm."*

## Programma

Het concrete programma ziet er als volgt uit:

### **Weekend 1 - 'Het lichaam in psychotherapie'**

24-25.11.23 van 9u30 tot 17u

**Mathias Dekeyser** is klinisch psycholoog en cliëntgericht/experientiële psychotherapeut en supervisor met ervaring in ambulante, residentiële en mobiele zorgsetting. Sinds 2007 organiseert hij vorming en training in lichaamsgerichte interventies voor diverse gezondheidszorgberoepen en psychotherapeuten.

#### Leerdoelen

- Kennis maken met lichaamsgerichte aandacht
- Begrijpen hoe deze aandacht een plaats heeft in de therapeutische relatie
- Ontdekken hoe louter deze aandacht je huidige werkwijze al effectiever kan maken
- Kennis maken met principes van experiëntiële, lichaamsgerichte interventies
- Deze principes inoefenen aan de hand van concrete interventies

#### Referentiekader

- Sociale psychologie van de lichamelijke (inter)actie, empathie en (tegen)overdracht
- Basisconcepten van de therapeutische relatie
- Basisprincipes van de experiëntiële methode

#### Aangeboden technieken (introductie niveau)

- Empathisch gissen
- Werk met het zichtbare lichaam
- Werk met het innerlijk gevoelde lichaam
- Kennis maken met de kracht van aanraking

#### Verplichte literatuur

- Dekeyser, M., Elliott, R., & Leijssen, M. (2009). Empathy in psychotherapy: Dialogue and embodied understanding. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 113–124). MIT Press.

### **Weekend 2 - 'Hoe kunnen we als therapeut belichaamd aanwezig zijn en handelen? Hoe kunnen we anderen begeleiden om dit ook te zijn en doen?'**

19-20.01.24 van 9u30 tot 17u

**Saren Swinnen** is klinisch psychologe, cliëntgericht/experientiële therapeut, wholebody focusing therapeut en trainer, kundalini yoga leraar met extra verdieping in 'mind and meditation'. Sinds een tiental jaar heeft ze een laagdrempelig en meer gespecialiseerd aanbod op de brug tussen lichaam, geest en ziel, zowel voor individuen, groepen en teams. Als mama van drie kinderen houdt ze van 'walk the talk'.

#### Leerdoelen & aangeboden technieken

- Jezelf kunnen reguleren en samen kunnen co-reguleren
- Anderen kunnen begeleiden in het (co)reguleren
- Je lichaam leren ontspannen en de impact ervaren op je beleving
- Kennis maken met de kracht van de adem
- Meer bewust zijn van je eigen adem en dit kunnen inzetten in je begeleiding
- Weten wanneer ademwerk niet aangewezen is
- Kennis maken met de waarde en wijsheid van 'the inner directed movement'
- Leren hoe we een veilige bedding kunnen maken om de ander uit te nodigen.
- Proeven van wat yoga kan bieden om onszelf als therapeut vrijheid te geven in denken, voelen en handelen.
- Wanneer en naar welke andere lichaamswerkers kan je doorverwijzen?

#### Literatuur ter inspiratie

- Tekst Mia Leijsen Life living Forward
- Tekst Astrid S. uit Senses of Focusing

### **Weekend 3 - 'Lichaamsgerichte psychotherapie in de behandeling van complex trauma'**

08-09.03.24 van 9u30 tot 17u

**Catherine Estas** is Doctor in de Psychologie, klinisch psychologe, traumatherapeute (EMDR practitioner en Sensorimotor Psychotherapeute), docente lichaamspsychotherapie, danstherapeute en yogadocente. Ze heeft 15 jaar ervaring met de behandeling van complex trauma bij vluchtelingen, in residentiële psychiatrie en in privépraktijk.

#### Leerdoelen

- De signalen van het lichaam van de cliënt beter kunnen lezen
- De signalen van het eigen lichaam kunnen inzetten
- De geoefende stabilisatie oefeningen kunnen inzetten in de praktijk
- Inzicht verwerven in mogelijke valkuilen bij het aanwenden van stabilisatie oefeningen
- Beginnend lichaamsgerichte verwerkingsprocessen kunnen inzetten

#### Aangeboden technieken

- Een introductie in de principes en technieken uit lichaamsgerichte psychotherapie (Sensorimotor Psychotherapie en EMDR)
- Praktische toepassing van principes van lichaamsgerichte psychotherapie in stabilisatie oefeningen

#### Literatuur ter inspiratie

- Shapiro (2013). Je verleden voorbij. Je leven opnieuw in handen met de zelfhulptechnieken uit de EMDR therapie. Garant, Antwerpen.
- Ogden & Fisher (2019). Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid. Mens, Eeserveen.
- Parnell (2013). Attachment focused EMDR, Healing relational trauma. Norton, New York.

- Parnell (2008). Tapping In: A Step-by-Step Guide to Activating Your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Soundstrue, Colorado.

#### **Weekend 4 - 'Inleiding tot transdisciplinair werken met het lichaam in de therapieruimte'**

12-13.04.24 van 9u30 tot 17u

**Sophie van de Put** is kinesitherapeute gespecialiseerd in Fasciatherapie MDB en Experiential Bodywork®, werkzaam sinds 2011 in Groepspraktijk Zuid te Antwerpen in samenwerkingsverband met psychotherapeuten voor geïntegreerde zorg bij psychosomatiek en trauma. Zij is docente bij Fascia College en begeleidt maandelijkse transdisciplinaire intervisiegroepen voor lichaams- en psychotherapie.

#### Leerdoelen

- Begrijpen wat transdisciplinair werken inhoudt: daar waar lichaams- en psychotherapie overlappen en daar waar ze elkaar aanvullen en verrijken in de samenwerking. Hoe kan je de grijze zone invullen vanuit je eigen expertise en samenwerken met andere disciplines?
- De rol van interoceptie bij body- en self awareness begrijpen.
- Back to basics: kennismaken met een ontwikkelingsdynamische visie op lichaams- en zelfbewustzijn vanuit Experiential Bodywork® voor het beter begrijpen van de pre-verbale domeinen in de klinische praktijk.
- Leren reflecteren over casuïstiek uit de eigen praktijk en opgedane inzichten integreren.

#### Aangeboden technieken

- Exploreren van het anatomische lichaam, de verscheidene lagen van de fascia en het spierpantser.
- Introductie tot hands-on technieken en bewegingsvormen in combinatie met focusing.

#### Referentiekader

- Experiential Bodywork®
- Fasciatherapie Methode Danis Bois
- Lichaamsgerichte psychotherapie
- Whole body focusing

#### Literatuur ter inspiratie

- Artikel: 'Trauma en het gelaagde lichaam in psychotherapie', Calsius Joeri, 2019. Tijdschrift voor psychotherapie 45(2), 114-127.
- Boek: De wachtkamer van het lichaam. Calsius J., 2021.

## **Weekend 5 - 'De integrerende kracht van de Creatieve ruimte'**

24-25.05.24 van 9u30 tot 17u

**Lien Van Oost** is klinisch psychologe met 15 jaar ervaring in het experiëntieel psychotherapeutisch (trauma)werk met kinderen, jongeren en volwassenen. Vanuit persoonlijke en professionele ervaringen met de beperkingen van psychologische hulpverlening, is zij sterk gedreven om de brug naar het lichaamswerk te bewandelen en anderen via creatieve werkvormen hun eigen pad te laten ontdekken.

### Leerdoelen

- Verkennen van verschillende laagdrempelige creatieve vormen: tekenen, schilderen, boetseren, beweging, ademhaling, stem, muziek... aan de hand van korte ervaringsmomenten.
- De creatieve ruimte exploreren: ontdekken welke vormen passend zijn binnen jouw integratieproces
- Integratie maken van de voorgaande weekends aan de hand van eigen creaties

### Aangeboden technieken

- Felt sense leren volgen
- Creatieve ruimte leren betreden
- Woorden geven aan je creatieve proces
- Integratie maken van mind-body-emoities binnen de creatieve ruimte

