

## (On)vrije gevoelens en de innerlijke criticus. Vriend, vijand?



Deze workshop, bestaande uit 2 dagen, is bedoeld om de dynamiek rond de innerlijke criticus en kwetsbare delen verder te verkennen én tevens naar de ruimte te bewegen waar het stroomt.

Je leert om in je lijf te herkennen wanneer dit proces wordt geactiveerd maar ook bewust te worden van gedrag en gedachten die er invloed op hebben. Hoewel Focusing de basis is, maken we een uitstapje naar enkele toegankelijke oefeningen uit Acceptance and Commitment (ACT).

In deze workshop leer je hoe een lichaamsgerichte, focussende benadering voor een bedding kan zorgen. Het ervaringsgerichte lesmateriaal is meteen toepasbaar in de praktijk.

Instream: (lichaamsgerichte) therapeuten, coaches of counselors die enige ervaring hebben met Focusing. Focusing begeleiders (i.o.) zijn eveneens welkom.

Waar we mee 'werken' is uit het leven gegrepen. De invloed van een innerlijk kritische stem of beweging die aanmoedigt of beschermt, kan onvrij of zelfs dwingend aanvoelen.

In dit geval vraagt het wat meer van de persoon om ermee in relatie te komen. Het kan immers voelen als een brei van gedachten en emotie of 'kramp' in het lijf. Het is daarom ook menselijk dat we daar liever van af willen. Focusing duwt je nergens naartoe of doorheen. Het leert je onvoorwaardelijk luisteren naar alles. Ruimte is daarbij van cruciaal belang.

Door middel van laagdrempelige lichaamsgerichte oefeningen gaan we hulpbronnen verkennen voor holding space, grounding en herstel van contact. We gaan ook verkennen wat de rol is van waarnemen en hoe zich dit verhoudt tot dissociatie. Een bijzondere ingang is om juist te vertrekken vanuit iets dat anders voelt. Waar we van binnenuit voelen dat er iets in beweging wil komen en energie geeft. Je hoeft niet eens te weten waar dat precies over gaat en toch voel je dat het van betekenis is. Dit geheel biedt belangrijke sleutels om meer beweging én wat frisse lucht te krijgen in het proces. Je kunt er meteen iets mee in je praktijk maar bovenal kan de workshop nieuwe ervaring brengen en compassie voor al wat is.

Instream: (lichaamsgerichte) therapeuten, coaches en counselors die enige ervaring hebben met Focusing. Focusingbegeleiders (i.o.) zijn eveneens welkom. Neem gerust contact op als je ergens een vraag over hebt.

Esther Wijs, gecertificeerd Focusing opleider en lichaamsgericht therapeut