

TRAINING : “IN-UIT-IN Balans”

WANNEER BEGELEIDINGSWERK JE EVENWICHT EN VEERKRACHT UITDAAGT...

6-daagse training met Ankie Kühne

Start: 16 januari 2020

*Losing your balance,
is part of living a balanced life.*
(Elizabeth Gilbert - Eat Pray Love)

*Gebeurt het jou ook wel eens dat je, in je begeleiding, plots door iets getriggerd wordt waardoor je in een kramp raakt, niet meer helder kan kijken en je creativiteit verliest?
Soms zelfs in die mate dat je het gevoel hebt je evenwicht en veerkracht te verliezen...*

Als begeleider, coach, trainer of therapeut ga jij een verbinding aan met je cliënten, teams of groepen. Hun verhalen en processen beïnvloeden ook jou. Je streeft ernaar om vanuit ontspanning en je eigen kracht contact te maken en te houden met je cliënt of groep, ook in stressvolle situaties. Je wil je hoofd koel en je hart open houden, zodat de cliënt of groep op jou kan steunen, zonder dat je jezelf hiermee overbelast.

Maar lukt dit altijd? Stress en (intense) emoties kunnen je wegtrekken uit je kern. Dan ga je uit contact met jezelf en anderen. Dit gebeurt als vanzelf, aangezien stress en emotie je autonome zenuwstelsel en emotionele systeem aanspreken.

Puur op wilskracht hiermee omgaan, leidt vaak tot frustratie, extra stress en (over)vermoeidheid. Je wil heeft namelijk geen invloed op je limbisch systeem en ‘reptielenbrein’. Zodra je aanwezig kunt zijn zonder oordeel en je eigen gevoel van spanning kunt reguleren ontstaan er ondersteunende verbindingen, die zorgen voor rust, overzicht en meer keuzevrijheid.

De beweging van In-Uit-In Balans is de sleutel tot ontwikkeling

In de training ‘In-Uit-In Balans’ leer je soepel te bewegen in de (on)balans met jezelf en je cliënt of groep. Je leert de signalen herkennen wanneer je balans verstoord is en exploreert hoe je die weer kan herstellen. Dit bewust kunnen sturen naar meer balans geeft je meer **veerkracht**. Je onderzoekt je patronen, krachten en valkuilen. Dit leerproces geeft **meerwaarde voor jou als mens, in je werk en je leven**.

De ervaring van Uit-balans-zijn biedt enorme kansen om te groeien. Je leert hoe je dit kunt inzetten tijdens je werk. Als begeleider hoef je geen situaties op te lossen. Je **leert begeleiden op zo’n manier dat een situatie of probleem zichzelf oplost en aanleiding is tot groei bij je cliënt**.

VOOR WIE

Voor iedereen die vanuit een begeleidende functie intensief met mensen werkt en hierin veerkrachtig en soepel aanwezig wil kunnen blijven.

INHOUD & WERKWIJZE

Het leren waarnemen en beïnvloeden van je eigen stress en onverwerkte patronen zorgt ervoor dat je **actief mee kan bewegen in de In-Uit-In Balans van je cliënt of groep**. Tijdens deze training krijg je handvatten om:

- **de kracht van jouw specifieke contactpatronen** te herkennen
- **je stress-signalen op te vangen en deze op een natuurlijke wijze om te buigen naar meer comfort**.

Vanuit verbinding met jezelf vergroot je je veerkracht en **je vermogen tot verbinding** met je cliënt of groep. In deze training leer je dit alles via **zelfexploratie en ervaringsgericht werken**, waarbij praktische oefeningen afgewisseld worden met achtergrondinformatie.

De training bestaat uit vijf dagen van twee dagdelen met enkele lichte huiswerkopdrachten die je leerproces ondersteunen. Daarna is er nog een terugkomdag waarbij we vertrekken vanuit de ervaringen die je met de

nieuwe tools hebt opgedaan. Wanneer het helpend is voor je leerproces is het mogelijk om individueel te werken aan de thema's die voor jou belangrijk zijn.

EFFECT

Je begeleidt vanuit ontspanning en veerkracht en blijft in contact met je cliënt of groep, ook in stresserende situaties. Je voelt je **comfortabel** en ervaart **'meesterschap' als professional**.

DATA

Donderdagen 16/01, 06/02, 20/02, 5/03, 19/03, 23/04/2020, telkens van 9:45 tot 16:45.

TRAINER

Ankie Kühne

De afgelopen 35 jaar heeft Ankie zich verdiept in wat mensen beweegt. Gestart als sportleidster in de revalidatiezorg voor mensen met (niet) aangeboren handicaps werd ze steeds nieuwsgieriger naar bewegen vanuit de kern. Hierdoor heeft ze jarenlang intensief taiji- en qi gonglessen gevolgd, taiji les gegeven en therapie-opleidingen gevolgd als NLP, Somatic Experiencing en Neuro-Affectieve Relationele Model (NARM). Sinds 19 jaar werkt Ankie als zelfstandig therapeut, coach en trainer met individuele klanten en met werknemers en teams binnen organisaties. Daarnaast begeleidt ze therapeuten, coaches en trainers vanuit haar eigen bedrijf Anunz en in opdracht voor de therapie-opleidingen Somatic Experiencing en NARM.

Cotrainer: Lieve Talloen

ENKELE GETUIGENISSEN

"Dit is een zeer bruikbare training. Ik leerde de lichamelijke reacties te herkennen die me uit balans halen en te oefenen op het terugwinnen van dit evenwicht. De schema's zijn zeer helpend. Alsook de praktische oefeningen om te kunnen ervaren wat in theorie gebracht is. Ik zou het zeker aanbevelen, vooral aan collega's die stressklachten hebben en dat niet onder controle kunnen krijgen."

"Jullie opleiding kwam juist op het goede moment omdat ik door stress op het werk totaal uitgeput was. Jullie aanbrenge van rustpunten, adempauzes, het op afstand leren bekijken van bepaalde situaties en in vraag stellen van je eigen persoon (wat wil ik zelf in plaats van wat anderen van me verwachten?), heeft mij echt geholpen."

"Het lichaam is een bijzonder fijnzinnig instrument dat veel wijsheid bevat en waar we het échte contact soms wat mee kwijtgeraakt zijn in deze VUCA tijden met ook veel aandacht voor de ratio. De cursus IN-UIT-IN balans bracht me inzicht in de mechanismen van veerkracht en aandacht voor het herstel van de "Mind – Body" as. Wat ik vooral meeneem zijn de praktische toepassingen en de haalbare tips om dit contact te bestendigen in de toekomst. Ankie deelt haar jarenlange professionele ervaring op een toegankelijke en aandachtsvolle manier. Een aanrader!"

"De opleiding heeft veel voor mijn leven en werk betekend. Ik ben er een meer veerkrachtige professional van geworden. Ik kreeg een uitgebreider theoretisch kader om (gezonde en ziekmakende) stress te begrijpen. Dit werd stap voor stap opgebouwd. Elke keer afgewisseld met verhelderende en beklijvende oefeningen (die ik nog steeds toepas). Ankie hield consequent rekening met het tempo van de groep en elk groepslid, zodat we in balans naar huis konden vertrekken. Mede hierdoor werd de veiligheid in de groep steeds groter zodat we onze moeilijkste vragen konden stellen. Elke keer kregen we een antwoord waar we verder mee konden. De vriendelijke, hoopgevende en heldere manier waarop Ankie voor de groep en in het leven staat, blijft me inspireren. Super bedankt!"

PRAKTISCH

Je ontvangt een certificaat van deelname. NVAGT-EAGT- VBEGP –leden ontvangen 36 bijscholings- en supervisiepunten.

Omwille van het ervaringsgerichte karakter van de opleiding wordt het aantal deelnemers beperkt.

Wees dus tijdig met je inschrijving. De inschrijvingen gebeuren in volgorde van betaling.

Vroegboekorting: als je je inschrijft tot 15 november 2019

LOCATIE/KOSTEN/INSCHRIJVING : Meer info bij www.focus-potentieel.be