

## Wat leer je in de vervolgtraining?

In deze training:

- leer je de principes van begeleiden en van het focusproces;
- ontwikkel je de basishouding voor begeleiden;
- leer je de vaardigheden om een focusser te begeleiden;
- leer je de toepassing in een Focusing partnerschap ;
- daarnaast verdiep je het geleerde uit de basistraining.

### *Begrijpen en herkennen*

- Je kent het belang van veiligheid;
- je herkent signalen dat de focusser zich onveilig voelt;
- je bent je bewust van je eigen houding, reactiepatronen en emoties;
- je kent en respecteert de begrenzing van een sessie;
- je kent en herkent bij een focusser: de mate waarin het lijf meedoet, de fase waarin het proces zich bevindt en processen als 'meerdere ietsen', een 'criticus' of 'innerlijk kind'.

### *Focussende houding*

- Je verdiept je geaard aanwezig zijn en het contact met je eigen lichaam;
- je verdiept je bereidheid tot niet weten en zijn met onduidelijkheid en stiltes;
- je bent compassievol aanwezig met de focusser, niet oordelend en open voor alles wat er komt;
- je ontwikkelt de kunst van ontspannen luisteren vanuit het besef alleen verantwoordelijk te zijn voor het bevorderen van het focusproces en niet voor het slagen van de sessie;
- je straalt rust uit vanuit het besef dat er helemaal niets hoeft;
- je vertrouwt steeds meer op de eigen dynamiek van het focusproces.

### *Focussing-tools & vaardigheden*

- Je weet een veilige sfeer te creëren en respecteert de grenzen van de focusser;
- je kan ondersteunend begeleiden bij het contact zoeken met een felt-sense;
- je kan spiegelen of klankborden op een manier die de ervaring van de focusser verdiept;
- als de focusser te snel gaat, kan je hem of haar uitnodigen te vertragen;
- je kan de relatie van met een felt-sense met vrijblijvende suggesties verdiepen en de felt-sense uitnodigen meer van zichzelf te laten zien, horen of voelen;
- je kan ondersteunend begeleiden bij: meerdere ietsen, een criticus of innerlijk kind;
- je kan ondersteunend begeleiden bij: het begin en afronden van een sessie;



- je kan er functioneel mee omgaan als de focusser je corrigeert, je suggesties niet aanslaan of als blijkt dat je niet goed bent afgestemd;
- je kunt je eigen emoties tijdelijk opzij zetten als iets in je wordt geraakt.

#### *Toepassen*

- Je kunt Focusing uitwisselen met andere focussers;
- je kan een focuspartnerschap aangaan;
- je kan feedback op begeleiden geven en ontvangen.

