

Wat leer je in de basistraining?

In deze training:

- leer je de principes achter de felt-sense en Focusing;
- ontwikkel je de houding om succesvol te kunnen focussen;
- leer je de vaardigheden om zelfstandig te kunnen focussen;
- leer je hoe je Focusing in jouw leven kunt gebruiken.

Begrijpen en herkennen

- Je leert wat een felt-sense is en hoe die verschilt van je gewone sensaties, gedachten en emoties;
- je leert dat een felt-sense niet 'af' is en er niet zomaar is, maar tijd nodig heeft om zich te vormen;
- je leert dat in een felt-sense alle draadjes uit jouw leven en ervaring samenkomen;
- je leert dat je een felt-sense kunt verkennen via de ingangen: lijf; verhaal; emotie en beeld;
- je herkent waar je in het focusproces bent;
- je leert stemmetjes van 'het hoofdkantoor' herkennen, een criticus en een innerlijk kind;
- je leert herkennen wanneer je geïdentificeerd bent met je ervaring;
- je weet de felt-sense een Life forward movement in zich draagt;
- je herkent het als de felt-sense tot leven komt;
- je weet dat juist bij het 'randje' van een felt-sense nieuwe en verrassende dingen kunnen komen;
- je herkent (ook kleine) nieuwe dingen die komen.

Focussende houding

- Je ontwikkelt je vermogen om in presence te zijn: open, benieuwd en aanwezig;
- je ontwikkelt je bereidheid om wachten en niet weten uit te houden;
- je ontwikkelt je vermogen om met compassie en geduld aanwezig te zijn;
- je ontwikkelt je vermogen om je eigen ideeën los te laten en te luisteren.

Focusing-tools & vaardigheden

- Je leert verschillende manieren om een felt-sense te 'vinden' (=laten ontstaan);
- je leert hoe je een sessie kunt beginnen en afronden;
- je leert praktische tools als: begroeten en vertragen, symboliseren en checken, passende afstand innemen en verder verkennen;
- je leert wat je moet doen als je overspoeld dreigt te raken;
- je leert hoe je om kan gaan met meerdere 'ietsen';
- je leert hoe je om kan gaan met een 'criticus' en een 'innerlijk kind';
- je leert hoe je kunt ontvangen en koesteren wat gekomen is;
- je leert hoe je na afloop van een sessie het best kan omgaan met wat gekomen is.



Focusing gebruiken in je leven

- je kan in je dagelijkse leven ruimte maken in jezelf door reacties en emoties te labelen als 'iets in mij';
- je kan in je dagelijkse leven een Actieve Pauze nemen als dat nodig is;
- je kan ruimte maken door dingen buiten je te zetten;
- je weet hoe je kunt komen tot kleine actiestappen;
- je kan focussend verschillende keuzeopties verkennen;
- je kent een aantal ingangen om alleen te focussen.

