



## ***Leer-werkplaats Focusing Trainer '23-'24***

Heeft Focusing jouw leven ook zo verrijkt en gun je dat meer mensen? Vind je het leuk en inspirerend om een jaar lang samen met anderen te ontdekken hoe je Focusing kunt overdragen? Met als bonus een verdere verdieping van je eigen begrip en vaardigheden? Dan is de leer-werkplaats misschien wel iets voor jou.

### ***Wat is het doel?***

In negen bijeenkomsten werk je aan het overdragen van Focusing in een workshop of cursus op het niveau van de basistraining<sup>1</sup> (zelf focussen). Voor het geven van cursussen op het niveau van de vervolgtraining (luisteren en begeleiden) is er een aanvullend programma van drie bijeenkomsten. Als je wilt, kan je na afloop worden voorgedragen voor het TIFI certificaat Focusing trainer.

Je leert hoe je Focusing kunt overdragen en je experimenteert met verschillende didactische werkvormen. Je leert vanuit een focussende houding om te gaan met de groepsdynamiek. Welke omgangsafspraken kan je maken? Wat kun je doen om een veilige sfeer te bevorderen? Hoe zorg je dat iedereen tot zijn recht komt? Hoe ga je om met de balans tussen informatie, oefeningen en persoonlijke focus-ervaringen? Hoe ga je om met onverwachte situaties? En ... het overdragen van Focusing is natuurlijk een geweldige manier om het je nog meer eigen te maken!

### ***Voor wie?***

De leerwerkplaats staat open voor iedereen met voldoende ervaring om het vruchtbaar over te kunnen dragen. Denk bijvoorbeeld aan het niveau van de jaaropleiding *Focusing begeleider* of de tweejarige specialisatie *Focusing in Therapie*. Als je mee wilt doen als 'TIFI kandidaat' moet je ook daadwerkelijk het certificaat voor één van deze opleidingen hebben behaald bij een door TIFI gecertificeerde trainer.

### ***Inhoud en opzet***

In de leer-werkplaats ontwikkel je zelf een cursus of workshop. Het programma voor de bijeenkomsten wordt opgesteld op basis van jouw behoeften en de ideeën van de opleiders. Voor elke bijeenkomst krijg je opdrachten die je zelf mag invullen en verder uitwerken. Bijvoorbeeld een oefening of presentatie over een thema, de felt-sense, een onderdeel van het Focusing proces, iets

---

<sup>1</sup> De basistraining komt overeen met Focusing cursus level I en II; de vervolgtraining met level III en IV.

uit de literatuur, een algemene inleiding over Focusing, etc.. Het volgende schema laat zien welke onderwerpen aan de orde kunnen komen.

<b>Helderheid over:</b>	<b>Overdracht Focusing</b>	<b>(Focusing) modelerend trainen</b>
Felt sense (oa little murky edge, proces, implicit, forward movement)	Leerdoelen	Jijzelf als rolmodel voor een focussend klimaat
Betekenis 'lijf' en 'vanbinnen'	Werkvormen & oefeningen voor wat een felt-sense is	Veilige sfeer bevorderen waarbij iedereen tot zijn/haar recht komt
Focussende houding (oa erkenning, niet oordelen, niet weten, respect, vriendelijk uitnodigen)	Werkvormen & oefeningen voor de focussende houding	Rust met evenwicht tussen informatie, oefeningen en persoonlijke focus-ervaring
Focusing tools voor: a. de focusser (oa tijd, afstand, begroeten, resoneren, handvat, 'en') b. luisteraar (oa luisteren, spiegelen, vragen en suggesties, houding)	Werkvormen & oefeningen voor de Focusing tools	Omgaan met onverwachte situaties (wanneer ga je met deelnemer mee? wanneer moet je kunnen begrenzen?)
Herkennen: a. van waaruit iemand praat: persoonlijk verhaal – levende lijf – (gebrek aan) zelfcompassie b. wat speelt: samenvallen, kritische en kind processen,	Afstemmen op deelnemers (waar ligt behoefte? waar vallen de kwartjes? wat is hier en nu nodig?)	Flexibiliteit in de uitvoering van je programma
	Enkele algemene trainer-skills (omgangsafspraken, mailen vooraf, follow-up, helderheid verwachtingen)	Hoe ga je met vragen om?

Je presenteert jouw opdrachten in de groep en bespreekt ze met de andere deelnemers en de opleiders. Zo leren we met elkaar en ontwikkel je stap voor stap je eigen stijl.

Naast de groepsbijeenkomsten heb je tijdens de leerwerkplaats recht op een privé-sessie.

Eventuele extra begeleiding is mogelijk tegen meerkosten.

### **Wat wordt van je verwacht?**

De leerwerkplaats vraagt een actieve inzet van je. Tussen de bijeenkomsten is er huiswerk met een verwachte tijdsbesteding van zo'n 20 uur in de maand. In die tijd werk je aan:

- Het beschrijven van de context van je training, wat je met je training of workshop wilt bereiken en hoe je dat aan wilt gaan pakken;

- Het formuleren van de leerdoelen;
- Het ontwerpen en uitwerken van een cursusplan of een programma voor een workshop;
- Het bedenken en voorbereiden van opdrachten en presentaties;
- Het samenstellen en lezen van een eigen literatuurlijst;
- Het 'kruisen' van Focusing met een andere benadering of context;
- Het reflecteren op wat je ontdekt over jezelf als trainer en op je eigen ontwikkeling;
- Het maken van een (kort) reflectieverslag voor elke bijeenkomst;
- Het regelmatig oefenen met een medecursist of een focusmaatje.

Voor 'TiFi kandidaat gelden zwaardere eisen. Zo moet je:

- Een cursus van 18 uur geven aan een cursusgroep, inclusief werving en kennismakingsgesprekken;
- Een evaluatieverslag maken;
- Je oriënteren op de diversiteit van Focusing en zo mogelijk deelnemen aan de [Certification Weeklong](#) van TiFi;
- Je aan het begin van de opleiding bij TiFi aanmelden als trainer in training (USD 55) en bij succesvolle afronding de kosten voor certificering (USD 375) betalen.

We willen iedereen sterk aanbevelen om naast de leerwerkplaats ook cursussen of workshops te volgen bij andere trainers, of hen te assisteren in een cursus.

### ***Waar en wanneer***

Locatie: Centrum van Utrecht.

Data: 6 okt, 8 dec (2023), 12 jan, 1 mrt, 5 apr, 24 mei, 21 jun, 6 sept en 11 okt (2024).  
aanvullend programma: drie bijeenkomsten (waarvan een online) nog in te plannen in overleg.

Werktijden: 10:00 tot 17:00 uur.

### ***Praktische info***

De kosten voor deze opleiding zijn € 2250,-. Het aanvullende programma kost € 550,-.

Aantal deelnemers minimaal 4 en maximaal 8.

Info: bij [aaffien.de.vries@gmail.com](mailto:aaffien.de.vries@gmail.com), tel 0592 162613 of [adam@focusingutrecht.nl](mailto:adam@focusingutrecht.nl), tel 06 211 606 81

Opgave (met annuleringsvoorwaarden) via de site van [Focuscentrum Aaffien de Vries](#).