
19/09/25 Lijf, hart & brein op één lijn... in contact met anderen

Verlies je vaak je geduld?

Ben je soms gespannen in een bepaalde context?

Ervaar je soms stress of futloosheid.

Voel je je eerder opgejaagd?

Ga je steeds in conflict met datzelfde familielid?

Kan je je moeilijk verbinden op je werk?

Leer bij ons hoe je je autonome zenuwstelsel kan beïnvloeden en je je lijf kan inzetten om een gezonder contact te hebben met jezelf en de ander.

Hoe vergroot je het veilige gevoel in jezelf en in de buitenwereld?

Hoe zit dat dan, die overlevingsmechanismes van vechten, vluchten en bevriezen?

Wanneer is het kalmeren van jouw brein of dat van een ander helpend en wanneer juist niet?

Deze en vele andere vragen komen aan bod tijdens deze training.

Na deze tweedaagse heb je:

Een duidelijk zicht op wat de polyvagaaltheorie inhoudt.

Kan je jezelf beter hanteren in voor jou moeilijke situaties

Kan je bewuster je energie hanteren

Kan je vrijer bewegen en jezelf aansturen in relaties met anderen.

Wat en Hoe

De POLYVAGAAL THEORIE van Stephen Porges en de praktische uitwerking van deze theorie door Deb Dana vormen de basis van deze training.

De polyvagaaltheorie verklaart het verband tussen emoties, gedrag en het autonome zenuwstelsel. We gaan op zoek naar hoe we, gericht en spelenderwijs, met dit deel van het brein kunnen werken.

We combineren theorie met praktische oefeningen. We zijn met 2

trainers waardoor het ervaringsgerichte proces optimaal begeleid kan worden.

Doelgroep

Iedereen die in contact komt met andere mensen. Privé, door je job, via vrijwilligerswerk, hobby's...

<https://www.deonderstroom.be/opleiding/lijf-hart-brein-op-een-lijn-in-co...>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/190925-lijf-hart-brein-op-%C3%A9%C3%A9n-lijn-contact-met-anderen>