
24/10/25 Lijf, hart & brein op één lijn... in het werken met volwassenen

e kent het vast wel. Je werkt heel graag met mensen en toch zijn er momenten dat je in paniek geraakt. Of je voelt plots woede, machteloosheid, vermoeidheid... Het overvalt je en je verliest grip.

Hoe blijf je dan in verbinding met jezelf en de ander?

Het reguleren van emoties en stress wordt beïnvloed door het autonome zenuwstelsel. Het wordt autonoom genoemd omdat het buiten onze directe invloedsfeer werkzaam is

Maar wat doet het autonome brein met jou en hoe kan jij het autonome brein beïnvloeden?

Hoe vergroot je het veilige gevoel in jezelf en in de buitenwereld?
Hoe weet je waar je 'op de landkaart' van het autonome brein zit?

Wat is het eerst volgende kleine stapje in de gewenste richting?

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.

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. Zowel in het therapeutische werk als in het coachwerk speelt het autonome brein een belangrijke rol.

Vechten, vluchten, paniek, depressie, plezierige activiteit, enthousiasme, je fijn voelen in contact met een ander, diepe ontspanning, het zijn allemaal staten van zijn die onder invloed staan van het autonome brein.

We richten ons op de dagelijkse regulatie van onszelf en een ander en op de therapeutische aspecten van het reguleren en co-reguleren.

We combineren theorie met praktische oefeningen. We zijn met 2 trainers waardoor het ervaringsgerichte proces optimaal kan ingezet worden.

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

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/241025-lijf-hart-brein-op-%C3%A9%C3%A9n-lijn-het-werken-met-volwassenen>