
19/09/25 - Lijf, hart & brein op één lijn en hoe de polyvagaaltheorie je hierbij kan helpen

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.

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.

<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-en-hoe-de-polyvagaaltheorie-je-hierbij-kan>