



Nascholing

De essentie van zuiver voelen – Caroline Bun

Wil je als therapeut een ander met emotionele issues kunnen helpen, dan is het belangrijk dat je je eigen gevoelswereld goed kent, zelf schoon bent van onverwerkte emoties en jezelf schoonhoudt. Alleen dan kun je je cliënt goed aanvoelen en kun je onderscheiden welk gevoel van jezelf is en welk gevoel van je cliënt. Als je zelf emotioneel vrij bent, ben je minder vatbaar voor projecties en ken je niet snel taboes. Missie is om de empathie en professionaliteit van coaches, therapeuten en andere hulpverleners op emotioneel vlak te verbeteren. Een ander helpen is immers mensenwerk en dat kan alleen als je als therapeut zelf onbelemmerd durft te voelen. Dan voel je je cliënt pas echt goed aan en zal deze zich beter begrepen voelen. Zo kun je hem het beste helpen tot verandering te komen en richting geven aan zijn leven.

Inhoud van de workshop

- Theorie van emoties
- Verwerken van emoties nodig om het leven aan te blijven kunnen en als emoties verwerkt zijn, minder nodig om naar het hoofd en het denken uit te wijken. Vertrouwen op het gevoel wordt dan eenvoudiger.
- Deelnemers maken een reis door verschillende emoties aan de hand van speciaal hiervoor gemaakte muziek, na elk stuk muziek worden deelnemers geholpen om emoties die nog voelbaar zijn te blijven voelen en daardoor te verwerken
- Oefening voor deelnemers met elkaar in begeleiding van doorvoelen van emoties
- Het effect en het nut van wat ze hebben ervaren en hoe ze dit kunnen toepassen in de praktijk
- Ervaringen uit de praktijk
- Als afsluiting een muziekstuk dat helpt te openen in je eigen spiritualiteit, hulp ervaren van je spirituele begeleiders