



# Taal van het lichaam, voor trainers en coaches



**Een inspirerende opleiding voor professionals die in hun training/coaching willen werken met kennis van het brein, taal van het lichaam & emoties, regulatie van het zenuwstelsel en heling van ontwikkelings- & hechtingstrauma's.**

In verschillende methodieken, zoals bijvoorbeeld NLP of Systemisch werken, leer je veel over dat het lichaam belangrijk is, maar hoe werk je er dan mee? Hoe houdt het lichaam mensen soms tegen om echt te veranderen en hoe herken je dat bij cursisten en cliënten? In deze opleiding leer je de taal van het lichaam kennen, waardoor je heel snel bij iemands kern komt en op een diepe laag kan werken met mensen. Het lichaam en hoe dit prachtige instrument samenhangt met het zenuwstelsel, brein-veranderprocessen, emoties verwerken en ontwikkelings-trauma's helen, is hiervoor de sleutel. De taal van het lichaam begrijpen zorgt dat je letterlijk met een andere bril leert kijken naar je cliënt/cursist en is tevens de ingang voor diepgaande helingsprocessen.

## Wat we gaan doen:

- *Kwaliteiten als zekerheid, vertrouwen, kracht, levensvreugde, contact en zingeving leren herkennen, ze aanspreken en uitnodigen om zich te tonen*
- *Oordeelloos waarnemen en vanuit een middenpositie observeren*
- *Onze eigen lichaamssignalen leren kennen als richtingwijzer naar kracht*
- *Eigen grenzen voelen en versterken waardoor prikkelregulatie vergroot wordt*
- *Verfijnd kalibreren in lichaamshouding*
- *Ademhaling en lichaamsinterventies*
- *Leren werken met schaamte en blokkades in je eigen energie en die van cliënten*
- *Het Autonome Zenuwstelsel en zijn reacties (leren her)kennen in het lichaam*
- *Begrijpen en zelf ervaren hoe verdediging- en overlevingsstrategieën zich tonen door contractie in het lichaam*

## Wat het je brengt:

- *Beter in staat zijn te zien wat er in het zenuwstelsel van iemand plaatsvindt*
- *Doorzien hoe iemands reactie in het nu het gevolg is van gevangenschap in oude patronen*
- *Daar waar mensen niet meer 'aanspreekbaar zijn' door oude trance dit kunnen doorbreken*
- *Vaardigheden en inzichten om met je eigen lichaam als kompas interventies te kiezen*
- *Meer vertrouwen als mens en begeleider in je eigen instinct, gevoel en intuïtie*
- *Beschikken over eigen kracht en je eigen authentieke respons op situaties*
- *Met meer plezier, vertrouwen en helderheid reageren op issues die er bij de cliënt of cursist spelen*

## Wat komt er aan bod in de opleiding

Met name het limbisch brein communiceert in mogelijkheden (ja leuk, dit wil ik) en beperkingen (ho, stop, nee). Hoe meer je dit als trainer/coach herkent, hoe makkelijker je kunt zorgen dat je interventies binnenkomen. Je gaat leren zien hoe mensen vanuit ontwikkelingsblokkades uit het verleden in het hier-en-nu "onhandig" reageren.

Vervolgens leer je hoe je je eigen spiegelneuronen in het contact met jouw cliënt/cursist, kunt gebruiken om echt binnen te komen bij iemand. De balans in jouw eigen lijf en zenuwstelsel is daarin cruciaal. Je leent als het ware je zenuwstelsel uit om tot diepgaande ontwikkeling te komen.

Dat betekent dat je in deze training ook volop aan de slag gaat met jouw eigen lijf, emoties, zenuwstelsel en hechting. Een bekende trainer op dit gebied zei ooit: "the impact of the intervention is dependent on the inner state of the intervenor". Dus hoe ver jij bent in je eigen proces, hoe diep jij in balans bent in jouw eigen lijf, zal bepalend zijn voor hoeveel impact jouw coaching/training heeft.

Dit zijn diepgaande processen en je leert ook hoe je dit lichtvoetig kunt inzetten in bijvoorbeeld trainingen die niet per se op zwaar persoonlijke problematiek zijn gesteld! Elke trainer, coach en therapeut kan hier meteen mee aan de slag en zal merken dat deze manier van kijken gelijk te combineren is met zijn/haar eigen interventies en dat deze letterlijk meer body zullen krijgen.

De opleiding bestaat uit theorie uit de **neurobiologie, lichaamswerk, craniosacraal werk, haptonomie** en **somatic experience/traumawerk**.

## Praktisch

Deze training bestaat uit 9 dagen, elke maand 1 dag. Daardoor is het veelal goed te combineren met de trainings- en coachingsactiviteiten die je al hebt en kun je het geleerde direct in de praktijk toepassen. Het is steeds weer een dag om even bij jezelf stil te staan.

---

*"Lichaamsgericht werken gaat over het aanraken van lijf én ziel."*

---

De training is geschikt voor iedereen die professioneel werkt met veranderprocessen. Het is fijn als je in je eigen ontwikkeling al een basis hebt, bijvoorbeeld door een NLP-opleiding of Systemisch Werk.

De data van de eerstvolgende opleiding kan je vinden op onze website: [www.1e-verdieping.nl](http://www.1e-verdieping.nl)

Duur: 9 dagen  
Kosten: € 1395,-  
Tijden: 09:30-17:00  
Trainer: Anja Bijker

## Deelname en inschrijving

Je kunt je opgeven door een e-mail met je gegevens te sturen naar [info@1e-verdieping.nl](mailto:info@1e-verdieping.nl) of door je in te schrijven op onze website: [www.1e-verdieping.nl](http://www.1e-verdieping.nl).

---

## De eerste verdieping

Achterom 78 - 2611 PS Delft  
015 212 51 25  
[info@1e-verdieping.nl](mailto:info@1e-verdieping.nl)  
[www.1e-verdieping.nl](http://www.1e-verdieping.nl)

