



Opleiding rondom bewustzijn, grens & compassie

Masterclass I & II > Grenzen stellen met compassie > Boundary based awareness coach en counselor(BBACC)

MCI&MCII (afkorting opleiding)

Opbouw opleiding

2 keer een driedaagse

Tussen de blokken door ga **je** zelf oefenen met 3DGV opstellingen

Als je wilt kun je supervisie vragen of een intervisie groep starten.

Verplichte literatuur

Onderdeel MC I Zo ben ik en jij bent anders van Nick Blaser
Krijg je opgestuurd na aanmelding, aan te raden om van te voren te lezen.

MCII Gevoelens komen en blijven van Nick Blaser

Wordt opgestuurd of uitgedeeld bij MCI

Aan te raden om te lezen voor MCII



Werken met ik-grensbewustzijn

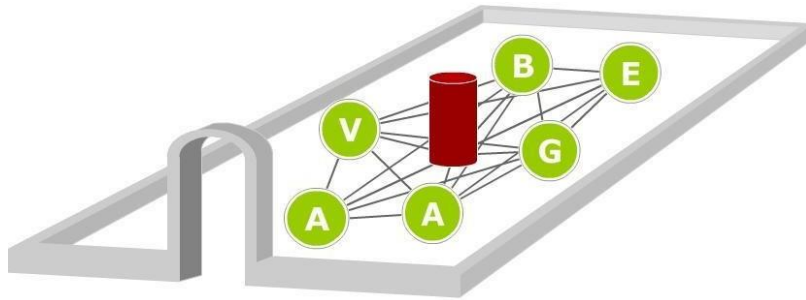
Onze psychische grens lijkt belangrijk voor ons gevoel van geluk en ongeluk en belangrijk voor ons gevoel van kracht en zwakte. De vorm, de hoogte en de doorlaatbaarheid van onze psychische grens vormt zich gaandeweg in ons leven. En waarschijnlijk ontwikkelt de vormgeving van onze begrenzing zich gaande ons hele leven door. Een groeiend en goed ontwikkeld ik-grensbewustzijn leidt tot een sterkere ik-grens en een grotere zelfwaardering en tot een meer subtiele zelfwaarneming. Deze kwaliteiten beïnvloeden, ontwikkelen en veranderen in relatie met onszelf en met anderen. Door ons bewust te zijn van de eigen-ik grens en van de eigen innerlijke ruimte kunnen we bewust verschillende perspectieven innemen. De ik-grens maakt het ons mogelijk om mindfull dan wel cognitief waar te nemen.

De werkvorm is eenvoudig en biedt veel handvatten.

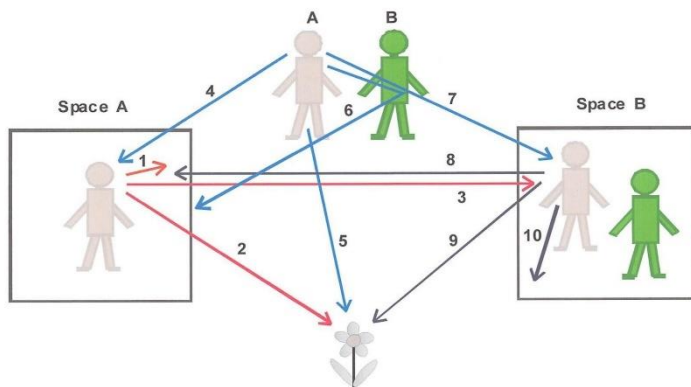
Onderdeel 1

Inhoud:

Je maakt kennis met de visie en de werkmethode (3DGV) van Nick Blaser en met het grote belang van een goede-ik grens.



Je krijgt inzicht in de 10 verschillende aandachts-plekken van waaruit jij jezelf en de ander kunt waarnemen.



Tien vormen (modi) van je zelf en de ander waarnemen (interpersonal attention management)

Je krijgt inzicht in een dissociatie schaal.

- * Wat is dissociëren
- * Wat is een optimale plek op deze schaal
- * Waar kunnen we zijn, waar zit je bv bij depressie, adhd, autisme, psychose
- * Wat is de invloed van beeldschermen en de plek op de dissociatie schaal

Werkwijze:

Theorie en oefeningen wisselen elkaar af.

Oefeningen gericht op:

- Mindfull staat van zijn
- Oefeningen gericht op bewustwording van de interactie plek (modus)
- Ik-grensofstelling (3DGV) geven en ondergaan
- De theorie wordt omlijst door persoonlijke ervaringen van de opleider

- Ervarings-oefening in het indoorbos



Na Masterclass 1

Ben jij je bewust van het belang van een bewuste ik-grens

Heb je theorie verworven

Ben je zelf aan de slag gegaan met het begeleiden van een drie dimensionale grensopstelling (3DGV)

Heb je gewerkt aan je persoonlijke ik-grensbewustzijn en ik-grens versterking

Tijdens deze drie dagen ben je intensief aan het werk geweest met bewustzijn rondom grenzen en de innerlijke psychische ruimte.

Je gaat nu zelf oefenen met 3DGV opstellingen.

Masterclass II

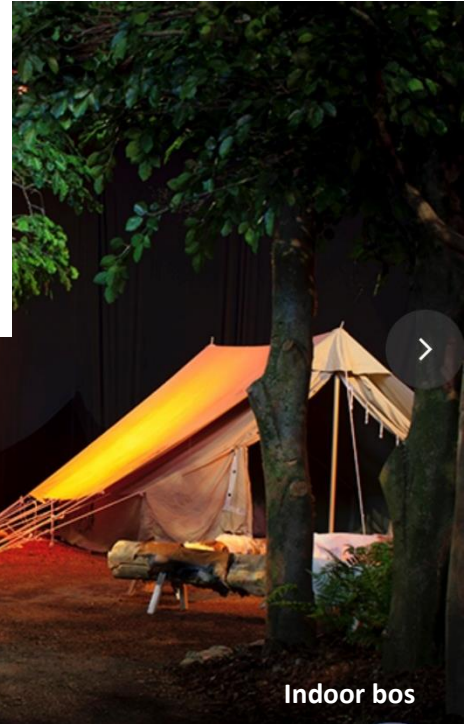
In deze dagen staan gevoelens als deel van een innerlijk psychisch systeem centraal. Je zult ervaren dat gevoelens met alle elementen in de psychische ruimte in verbinding staan.

Daarnaast gaan we verder met dissociatie schaal en de verschillende aandachtplekken

Werkwijze:

Theorie en praktische oefeningen wisselen elkaar af.

- Mindfull oefeningen
- Gevoelens ervaren en transformeren
- Grensoefeningen
- Ik-grensopstelling (3DGV) geven en ondergaan, gericht op gevoelens en bewustwording van overgenomen of eigen en transformatie
- Ervaringsoefeningen in het indoor bos



Na Masterclass I en II:

- Heb je je de theorie over en de visie op het belang van ik-grenzen eigen gemaakt.
- Heb je met het driedimensionale model (3DGV) van Nick Blaser gewerkt.
- Kun je gebruik maken van een taal die voor cliënten behulpzaam is.
- Heb je de verschillende 'interpersonal mental states' zoals mindfulness, meevoelen (compassie), invoelen (empathie), theory of mind en theory-theory verdiept.
- Heb je inzicht in persoonlijke grens-thema's.
- Kun je patronen herkennen en veranderingen begeleiden.
- Kun je werken met gevoelens binnen het 3 DGV model
- Heb je de systemische manier van kijken en werken verdiept.
- Heb je de kracht van het mindfull begeleiden ervaren.

Accreditatie punten

Opdracht: De deelnemer schrijft een verslag waarin je inhoudelijk reflecteert op beide boeken t.o.v. de lesstof. In de evaluatie van beide blokken word je gevraagd om kort en krachtig antwoord te geven op de volgende vragen:

1. In hoeverre heeft het lezen van “Zo ben ik en jij bent anders” je geholpen de theorie en de praktijk van de zesdaagse MCI&I te volgen, te begrijpen en te integreren? Geef hier een voorbeeld van.
2. In hoeverre heeft het lezen van “Gevoelens komen en blijven” je geholpen de theorie van de praktijk van MCI&I, te begrijpen en te integreren?

(Accreditatie punten vanuit SKJ en SKB)

Leslocatie



De Schildkamp
Leerdamseweg 44
4147 BM Asperen

T:0345 638 080

Informatie overnachten

Er is een mogelijkheid om bij de leslocatie te overnachten in het bijbehorende hotel. Je kunt met korting overnachten als je aangeeft dat je de opleiding volgt.

Informatie eten

Iedere dag kun je gebruik maken van een lunchbuffet, koffie en thee is gedurende de gehele dag beschikbaar. Dit zit niet in het stapbudget.

Informatie prijs

2022 MCI & MCII samen €1130,00 exclusief dagarrangement €36,00 per dag

Informatie lesmateriaal

Boeken van te voren lezen

MCI Zo ben ik en jij bent anders.

MC II Gevoelens komen en blijven

Tijdens de opleiding krijg je de lesstof in de vorm van een reader.

Opstellings-materiaal kun je zelf maken of kopen tijdens de training.

Informatie opleider



Ik heb ervaringen opgedaan in de gehandicapte zorg, onderwijs, ambulante begeleiding en werk ik sinds 2010 in mijn eigen praktijk, als integratief (psycho) therapeute en BBAC counselar en trainer.

Een versje uit een kinderboek: "Mijn leren is spelen mijn spelen is leren", past helemaal bij wie ik ben.

Ik word blij van persoonlijke ontwikkelen en mijn nieuwsgierigheid zorgt dat ik steeds weer nieuwe stappen zet.

Inmiddels heb ik een rugzak vol ervaringen en opleidingen die ik met liefde inzet in mijn werk als therapeute en trainer/opleider.

Ervaringen in mijn jeugd zijn de drive voor eigen onderzoek, opleidingen en bewustwording.

"Dat wat nog niet gezien en gevoeld kan worden, kan onbewust aan het stuur van je gedrag staan".

