

Werken met het zenuwstelsel 2-daagse training voor hulpverleners

Als hulpverlener beschik je over een goedgevulde gereedschapskist, waarmee je mensen probeert te helpen bij zaken waar ze in hun leven tegenaanlopen. Regelmatig heb je echter het gevoel dat je een belangrijk puzzelstuk mist: waarom lukt het veel mensen maar niet om het geleerde in de praktijk te brengen, of langdurig vol te houden?

In deze 2-daagse training krijg je hier meer inzicht in, en leer je hoe je mensen hierin voortaan effectiever kan ondersteunen.

Het verbindende zenuwstelsel



Om zo veilig en comfortabel mogelijk door het leven te navigeren bezit iedereen een speciaal zenuwstelsel, dat vanaf de geboorte 24/7 elke situatie analyseert, en patronen ontwikkelt om daarop te reageren.

Hierdoor kan iemand flexibel reageren op situaties die zich voordoen, m.n. als het gaat om veiligheid. In onze huidige complexe maatschappij raakt dit oeroude systeem echter gemakkelijk overbelast of ontregeld. Wanneer dit gebeurt blijft iemand hangen in oude patronen die ooit helpend waren, maar die nu juist belemmerend werken.

Of het systeem wordt overdreven snel getriggerd als gevolg van onverwerkte ervaringen uit het verleden, ook al zijn die al lang voorbij.

Dit maakt het voor veel hulpzoekenden heel lastig om aangereikte oplossingen aan te nemen en duurzaam in hun leven te kunnen integreren. Als je meer kennis hebt van dit systeem, en weet hoe je het kan ondersteunen, kun je effectiever werken.

Zelfherstellend vermogen

Een ontregeld zenuwstelsel maakt het mensen lastig om te functioneren. Ze voelen druk, spanning of stress. Dit gaat vaak gepaard met allerlei 'onverklaarbare' lichamelijke klachten, zoals buikklachten, hoofdpijn, vermoeidheid, immuunproblemen, slapeloosheid, infecties, huidklachten of hyperventilatie. Zolang mensen niet leren op een goede manier met deze signalen om te gaan, worden de klachten steeds erger. Ze krijgen het gevoel dat ze tekortschieten, en nóg harder hun best moeten doen; ze gaan in de overlevingsmodus. Of ze raken juist uitgeblust: lichaam en geest gaan in reservestand, en hebben alleen nog maar behoefte aan rust, maar... wat is dat eigenlijk?

Wanneer je als hulpverlener deze signalen kan herkennen en plaatsen, kun je belemmerende patronen gaan doorbreken. Je helpt je cliënten om weer voelen wat hun lichaam en geest nodig hebben, en dit vervolgens ook om te zetten in acties. Kortom, hun zelfherstellend vermogen wordt in gang gezet.

Wanneer is deze training iets voor jou?

- ✓ Je bent een professioneel mentaal hulpverlener op HBO+ denk- en werkniveau (psycholoog, orthopedagoog, psychiater, arts, coach, begeleider, intern begeleider, etc.)
- ✓ Je wil graag leren hoe je cliënten effectiever kan helpen, door meer inzicht te krijgen in hun zenuwstelsel.
- ✓ Je bent bereid om open en nieuwsgierig naar mensen, gedrag, en jezelf te kijken.
- ✓ Je hoeft geen anatomische of biologische voorkennis te hebben, alles wordt begrijpelijk uitgelegd.

Inhoud van de training

Tijdens deze 2-daagse training leer je eerst en vooral om met een andere bril te kijken naar menselijk gedrag. Gedrag is vanuit deze visie namelijk altijd een gevolg van wat er onder de oppervlakte gebeurt, ook (juist) als dit gedrag storend of onprettig is voor iemand zelf en/of voor anderen. Gevoelens, gedachten en gedrag beginnen allemaal in het zenuwstelsel!

- We verkennen wat er al bekend is vanuit theorie en wetenschap, zoals hoe dit zenuwstelsel continu veiligheid monitort en bijstuurt, welke factoren dit bevorderen of juist hinderen, de rol van ademhaling, voeding en leefstijl, en welke invloed opvoeding en doorgemaakte ervaringen hebben.
- Er is naast theorie ook ruime aandacht voor praktische oefeningen en werkvormen, zodat je na afloop de opgedane kennis gelijk in de praktijk kan gaan brengen.
- Je leert mijn eigen aanpak waarmee ik deze materie op een voor elk niveau toegankelijke manier overbreng, zelfs aan kinderen.
- Je leert om te herkennen in welke toestand het verbindende zenuwstelsel van een ander zich bevindt, en hoe je hier effectief op kan inhaken om diegene te helpen, en diens zelfherstellend vermogen weer te activeren.

Aan het eind van deze 2-daagse ga je naar huis met voldoende basiskennis van het verbindende zenuwstelsel om dit gelijk te kunnen gaan inzetten in je eigen werk. Je krijgt documentatie en materialen mee om zelf mee aan de slag te gaan.



Praktische info

- 📅 **1-2 februari 2024**
- 🕒 10.00 tot 17.00 uur
- 📍 Stationsstraat 17, Valkenburg aan de Geul
- € 349 euro*
- 👤 Maximaal 8
- ✉ info@tresbiencoaching.nl

* Inclusief materialen, drankjes en 2 x een verse, plantaardige lunch

Wie geeft deze training?



Ik ben Dr. Nina Bien (42), psycholoog (SKJ-geregistreerd) en gepromoveerd neurowetenschapper.

Na een academische carrière van 12 jaar help ik sinds 2014 in mijn eigen praktijk mensen omgaan met de complexe uitdagingen van het leven. Hierbij is mijn visie dat lichaam en geest nooit los van elkaar staan, maar continu invloed op elkaar hebben. Ik gebruik daarom lichaamsgerichte therapie, o.a. met behulp van ACT en de therapeutische inzet van paarden.

De laatste jaren heb ik me stevig verdiept in de cruciale rol van het zenuwstelsel in relatie tot spanning, stress en trauma. Ik draag deze kennis dan ook vaak en vol enthousiasme over!