

Basistraining Focusing voor therapeuten, hulpverleners en coaches



Effectief omgaan met gevoelservaringen; de kunst van innerlijk luisteren

2 daagse basistraining die iets essentieels toevoegt aan jouw professionele vaardigheden en ook jouw eigen ontwikkeling kan voeden

Focusing is een werkwijze die handvatten biedt om een vruchtbare relatie te ontwikkelen met gevoelens, ervaringen en innerlijke wijsheid. Het wordt ook wel omschreven als 'innerlijk luisteren'. We spreken vaak over 'je gevoelens leren omarmen'; focusing leert je hoe je dat concreet kunt leren en doen. Focusing kan goed gecombineerd worden met andere benaderingswijzen, b.v. binnen Acceptance and Commitment Therapie en ook in de Polyvagaal visie is het een tool die goed aansluit. Het is een evidence-based werkwijze die oorspronkelijk ontwikkeld is door Eugene Gendlin.

Essentie van deze 2-daagse is de ervaring hoe je focusing inzet om een evenwichtige en effectieve relatie te ontwikkelen met gevoelservaringen en het innerlijke kompas. Je krijgt handvatten om het focusproces te begeleiden. Met als resultaat dat gevoelens zich op natuurlijke wijze kunnen ontwikkelen en groei zich voort kan zetten waar dat gestagneerd was. Ook zul je merken dat het jou als professional helpt om dichter bij jezelf te blijven en meer vanuit presentie, vertrouwen en ontspanning te werken.

Doelgroep

De training sluit aan bij HBO+ opgeleide professionals, met werkervaring in het psychosociale en psychosomatische werkveld. Zoals POH GGZ, psychosomatisch therapeuten, maatschappelijk werkenden, psychologen, therapeuten en coaches.

Werkwijze

Je krijgt inzicht in het focusproces en de sleutelbegrippen. Je doet zelf ervaring op met het focusproces en jouw relatie met je gevoelens. We oefenen met, en kijken naar, de basis-aspecten van het begeleiden van een cliënt. Je krijgt na de eerste dag

een syllabus en een geluidsdocument. Tussen de twee bijeenkomsten lees je deze stof, oefen je zelf met focussen met een geluidsdocument, en krijg je een opdracht mee om in je praktijk te oefenen met cliënten.
Maximaal 7 deelnemers, dus veel ruimte voor feedback en vragen.

Leerresultaat

Aan het eind van deze training heb je kennis over de basisbegrippen van Focussen. Je hebt zelf ervaren hoe de methodiek werkt bij jou als focusser en als begeleider. Je hebt voldoende handvatten om met de basisaspecten te gaan oefenen en in te passen als tool in je huidige beroepspraktijk. Mogelijk heb je ervaren dat focussen voor jou als professional waarde heeft om jouw eigen relatie met je gevoelservaringen te versterken. Dan heb je nu handvatten om hier mee aan de slag te gaan.

Trainer

Mirjam van den Anker is gecertificeerd focusbegeleider. Deze methodiek zet zij al vele jaren in binnen haar werk als coach, trainer, psychosociaal therapeut, (voorheen ook als POH GGZ)

Praktisch

Data: woensdag 6 mei en 17 juni 2026. Van 9.15 tot 5 uur.

Locatie: Gellicum, Lingedijk 69. (dichtbij Leerdam, ophaalservice van station Geldermalsen mogelijk indien je met OV wilt komen)

Kosten: 495,- inclusief heerlijke lunch (incl. BTW) en syllabus

Contacturen: 13

Zelfstudie: 4 uur minimaal

Accreditatie en bewijs van deelname

LV POH GGZ: 13 accreditatiepunten toegekend

Voor andere beroepsverenigingen worden soms op aanvraag punten toegekend op basis van deze accreditatie.

Je ontvangt een bewijs van deelname als je aan beide dagen hebt deelgenomen en tussentijds met de opdrachten hebt gewerkt.

Informatie en aanmelden

Mirjam van den Anker

mirjam@balansinwerkenleven.nl

www.balansinwerkenleven.nl

0638038329