

Bodydynamic Foundationtraining 2010

Trainers : Ditte Marcher; Lidy Evertsen and Monique Klazen

Bodydynamic is een methode die werkt vanuit een helder theoretisch raamwerk. Onze persoonlijkheid is opgebouwd uit een verzameling geheugensystemen die allen hun input aan onze hersenen geven. Denk daarbij aan herinneringen die opgeslagen zijn in ons cognitieve, motorische en vegetatieve systeem. Deze herinneringen bepalen voortdurend onze waarneming en daarmee onze waarheid. Ze bepalen ons handelen, waar we al of niet geëmotioneerd van raken, en hoe we contact maken. Bodydynamic stimuleert de samenwerking tussen de verschillende geheugensystemen en ondersteunt op deze manier de ontwikkeling van een heldere persoonlijkheidsstructuur.

Bodydynamic Foundationtraining

In deze training leer je hoe psychologische, sociale, emotionele en motorische ontwikkeling met elkaar verbonden zijn. Het geeft je inzicht in wie je bent en waarom je handelt op de jouw kenmerkende manier. Het helpt je vermogens aan te spreken waarvan je niet bewust bent of die je hebt opgegeven. De training legt de nadruk op integratie en stimulering van deze vermogens

Hoe werken wij :

De combinatie van theorievorming en persoonlijke ervaring vormt de basis van een proces van bewustwording en verandering. De persoonlijke processen worden gestimuleerd door oefeningen met medecursisten en regelmatig terugkerende groepsgewijze integratie gesprekken. In de Foundationtraining leer je hoe je ontwikkeling vanaf conceptie tot en met je puberteit verlopen is. Wij noemen dit het **Bodydynamic Charactermodel**. Het betreft je motorische, psychologische en emotionele ontwikkeling. Je krijgt inzicht in de besluiten die je genomen hebt en wat deze betekenen voor je huidige leven. Deze besluiten zijn behalve in je gedrag ook terug te vinden in je motorische systeem. Jezelf staande moeten houden in je leven geeft een andere spierspanning dan met vertrouwen in het leven staan. Door met deze spierspanning te werken ondersteun je het psychologische proces dat er aan ten grondslag ligt. Op deze manier verbind je de verschillende systemen met elkaar en ontstaat er meer evenwicht en keuzevrijheid in je dagelijks leven. Belangrijk aspect in de ontwikkeling van mensen is de plaats die wij innemen in groepen.



Het doorlopen en doorvoelen van deze ontwikkelingsfasen geeft je naast inzicht in je eigen functioneren ook meer bewustzijn op het functioneren van andere mensen. Welke interpretaties verbind je aan een gesprek, wat hoor je wel en wat komt niet binnen. Via ons **Communicatie model the Bodyknot** krijg je bewustzijn op lichaamssignalen, interpretaties, emoties, impulsen, analyses, keuzes en acties. Je gezin van herkomst is de eerste groep waartoe je behoort. Later ga je naar school, sportverenigingen, vriendengroepen, werk enzovoort. Hoe gedraag je je binnen een groep.

Welke positie neem je in ?

In de Foundationtraining staan we hier uitgebreid bij stil. Wij leren je groepsdynamiek te herkennen en via het **F8** model maken we je bewust van de ideale samenstelling om tot een werkzame groep te komen.

Deze groepsvorming komt ook aan de orde bij het samenstellen van de huiswerkgroepen die tussen de trainingssweken in bij elkaar komen.

Voor wie is BODYDYNAMIC FOUNDATIONSTRaining bedoeld?

Wij hebben in het verleden artsen, psychologen, psychiaters, therapeuten, mensen uit het algemeen maatschappelijk werk, fysiotherapeuten, logopedisten, Human resource managers, theaterdirecteuren, mediators en diverse managers uit het bedrijfsleven opgeleid.

De training is voor iedereen die met mensen werkt en voor zichzelf antwoorden zoekt op vragen als:

- hoe ga ik om met mijzelf en mijn omgeving
- hoe ga ik om met mijn emoties
- hoe kom ik tot handelen
- hoe maak ik mijn keuzes.

Foundationtraining 2010-2011

Praktische informatie

DATA:

1^e Module : 16 t/m 21 september 2010

2^e Module : 5 t/m 10 januari 2011

3^e Module : 7 t/m 12 april 2011

PRIJS : 3000,- euro

Werktijden : dagelijks van 9.30- 18.00

BETALING : ABN/AMRO Bank Driebergen

No.51.18.21.913

Bodydynamic International APS

Ovv.: FT 2010/2011

Betaling kan in drie termijnen worden voldaan

