

Heb je ook behoefte om de rust van de vakantie mee te nemen het nieuwe (school)jaar in? Of confronteerde de vakantie je juist met je moeite om tot rust te komen? Herken je steeds vaker dat je vastloopt in patronen of lukt het niet je goede voornemens uit te voeren?

Onder invloed van spanningen en gebeurtenissen in ons vroege leven, gaan we overlevingsmechanismen ontwikkelen. De patronen die in onze jonge jeugd passend en in de situatie helpend zijn, zijn later vaak veel minder helpend of zelfs dysfunctioneel. We noemen deze patronen Schema's, of Valkuilen. Je kunt denken aan bv steeds harder je best gaan doen, proberen aardig gevonden te worden of erbij te horen, of jezelf steeds saboteren op het moment dat je je leven wil verbeteren.

Ook emotionele belevingen die we vroeger niet zelf konden herstellen, kunnen als volwassene soms opeens de kop opsteken. Je bent inmiddels een 'gezonde volwassene' maar intussen sta je te stampvoeten tegen je vriend als een tweejarige of gedraag je je koppig en koel alsof niets je wat doet. Je innerlijke criticus kan tekeer gaan tegen jezelf en anderen, terwijl je eigenlijk wel wat milder zou willen zijn en dat lúkt ook als je ontspannen bent. Wat gebeurt er nou precies? Wat zijn die patronen en die emotionele 'modi' waar je zomaar in kan schieten? Hoe zorg je dat je steeds meer in de Gezonde Volwassen modus komt? En wat doe je om stress en spanningen te verminderen?

Een gezond lichaam en een goede stressregulatie in lichaam en geest helpen om steeds lekkerder in je vel te zitten. Zo kun je wat meer scharrelen, léven, in plaats van stressen en óverleven.

Samen met een collega geef ik een kennismakingsworkshop Schematherapie, adem en beweging voor mensen met een risico op burn-out.

We verbinden de theorie van de Schematherapie uit de Cognitieve- en Gedragstherapie waarin patronen/valkuilen en emotionele 'modi' worden behandeld, aan de gezondheidspsychologie van adem en bewegen. Zo willen we mensen helpen tijdig hun stressverhogende patronen te leren herkennen en doorbreken en nieuwe gezonde technieken aan te leren. Na deze workshop kun je eventueel kiezen voor begeleiding in een online module eventueel aangevuld met enkele face-to-face sessies.

We geven de workshops in Utrecht en Zeist. De eerste reacties zijn heel positief en de beoordelingen goed.

De eerstvolgende workshop vindt plaats op maandag 2 september 2019 in Utrecht van 14-16 uur. De kosten bedragen 50€ en zijn incl koffie/thee en hand-out. Ook krijg je korting op de online vervolgmodule.

Aanmelden kan door middel van een reply op deze mail of middels het formulier op de website.

Marie-Lotte van de Kamp-Verbeij

www.praktijkvdkamp.nl

Instagram: praktijkvdkamp