

Lichaamsgericht werken | summercourse

Het lichaam als ingaan voor begeleiding en behandeling

 Tweedaagse cursus | Donderdag 30 en vrijdag 31 juli 2026

Programma en data

De cursus 'Lichaamsgericht werken' bestaat uit twee interactieve contactdagen. De dagen vinden plaats in Utrecht van 10.00 tot 16.30 uur.

> **Editie voorjaar 2026:** vrijdag 6 & 13 maart 2026

Onderstaand vind je het programma per dag met de leervragen in hoofdlijnen.

Dag 1: Stress- en emotieregulatie in de praktijk

- > Hoe werkt stress in het lijf?
- > De impact van stressvolle werksituaties op jouw fysieke en emotionele gesteldheid
- > Basiskennis van het autonome zenuwstelsel in relatie tot stress
- > Herkennen van signalen van disregulatie bij cliënten
- > Psycho-educatie over stressresponsen en zelfregulatie (polyvagaal perspectief)
- > Hoe kan je zelfregulatie en stressmanagement effectief toepassen in het contact met cliënten?
- > Oefenen met professionele nabijheid en co-regulatie

Dag 2: Lichaamsgericht werken

- > De relatie tussen lichaam en brein
- > Inleiding tot lichaamsgericht werken: principes en toepassingen
- > Het belang van lichaamsgericht werken in de zorgcontext
- > Het eigen lichaamsbewustzijn vergroten - hoe beïnvloeden emoties het gedrag?
- > Psycho-educatie volgens de lichaamswerk benadering
- > Praktische toepassing van lichaamsgericht werken in de zorg.
- > De verbinding met de cliënt verbeteren door lichaamsgericht werk in te zetten
- > Oefenen met praktijksituaties

Twee weken voor de aanvang van de cursus kunt je jouw eigen casuïstiek inleveren en aangeven of je wilt oefenen met een trainingsacteur. Laat het weten aan **Elena Herráez Gómez**.