

Focusing voor hulpverleners

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/03/2026 - 03/04/2026

Locatie

Koning Albert I-laan 8, 8200 Brugge, Belgium (PZ Onzelievevrouw)

Door

Annemarie Makay

Ellen Gunst (Externe partner)

Praktische info

Datums

06 maart 2026 - 14:00 - 15:30

13 maart 2026 - 14:00 - 15:30

27 maart 2026 - 14:00 - 15:30

03 april 2026 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

hulpverleners die zich willen verdiepen in de vaardigheid van focusing.

Hulp bij

Lichaamsgericht, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Ontdek Focusing: werken vanuit het lichaam dat weet

Een opleiding voor hulpverleners die dieper willen begeleiden

Focusing, ontwikkeld door Eugene Gendlin, is veel meer dan een techniek. Het is een manier van aanwezig zijn—een manier van luisteren naar het lichaam als *betekenisvoelend lichaam* - het lichaam dat voortdurend reageert, voelt, weet en richting geeft.

Wanneer we ons met aandacht richten op die innerlijke, vaak nog woordeloze ervaring, maken we contact met wat Gendlin de *felt sense* noemt: een subtiele, lichamelijk gevoelde betekenis van een situatie. Het is een vorm van weten die al in ons aanwezig is, nog vóór we ze kunnen verwoorden.

Focusing helpt cliënten én hulpverleners om:

- helderheid te vinden in verwarring
- innerlijke ruimte te creëren bij overweldiging
- contact te maken met verlangens en grenzen
- beweging te brengen in vastgelopen processen
- een diepere laag van zelfbegrip en veerkracht te ontwikkelen

Het is een directe manier van werken die je dichter bij jezelf brengt en tegelijk je cliëntrelatie verrijkt. Je leert luisteren met je volledige lichaam—en niet enkel met je hoofd.

Waarom focusing voor hulpverleners?

Door deze vaardigheid zelf te ontwikkelen, word je een sensitievere, meer afgestemde hulpverlener. Je leert traagheid, nuance en diepte binnenbrengen in gesprekken door je eigen impliciete aanvoelen van zowel de ervaring van de cliënt als van therapeutische relatie te contacteren en in te zetten. Je leert cliënten helpen hun eigen innerlijke bron van wijsheid te leren kennen. Dit maakt dat therapie niet alleen efficiënter, maar ook wezenlijker wordt.

Focusing is trainbaar.

Onderzoek toont dat cliënten met een grotere focusingvaardigheid betere therapieresultaten boeken. Ze zijn meer aanwezig bij wat er *nu* in hen leeft, waardoor verandering gemakkelijker ontstaat. Cliënten die moeite hebben met dit soort innerlijke aandacht lopen juist meer risico op therapie die stagneert. De focusingvaardigheid kan aangeleerd worden.

Wat brengt focusing jou als professional?

- meer rust en stevigheid in je eigen lichaam
- een krachtiger innerlijk kompas
- betere afstemming op je cliënten
- de mogelijkheid om ook non-verbale, impliciete processen te begeleiden
- minder overweldiging door zware verhalen
- meer voldoening en plezier in je werk
- meer algemeen welbevinden

Focusing ondersteunt je bij mentale en fysieke klachten, maar ook bij existentiële thema's die vaak moeilijk onder woorden te brengen zijn. Het is een vaardigheid die zowel je professionele handelen als je persoonlijke leven verrijkt.

Wil je leren werken vanuit de wijsheid van het lichaam?

Dan is deze opleiding iets voor jou. Niet om méér te doen, maar om anders aanwezig te zijn—met aandacht, nuance en diepte.

Je ontdekt hoe het lichaam zelf richting geeft, hoe cliënten vanuit binnenuit beginnen te bewegen en hoe er een verschuiving ontstaat die je niet kan forceren, maar wel kan uitnodigen.

Begeleiders:

Ellen Gunst is opgeleid als psycholoog en cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut en supervisor (VVCEPC), zij is ook gespecialiseerd in Focusing (erkend als focusingtrainer en Focusing-Oriented Therapeut door het Internationaal Focusing Instituut in New York) en Emotion-Focused Therapie (erkend als EFT therapeut/supervisor/trainer door isEFT).

Annemarie Makay is opgeleid als psycholoog en cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut en supervisor (VVCEPC), zij is ook gespecialiseerd in Focusing (erkend Focusing-Oriented Therapeut door het Internationaal Focusing Instituut in New York).

Contact en inschrijven

E-mailadres
annemarie@binnenruimte.be

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/focusing-voor-hulpverleners