



***'Autonomie als basis van gezondheidsbevordering'
2-daagse cursus***

Waarom deze cursus?

Autonomie is de basis van een gezonde levenshouding. Een gezonde levenshouding is nodig om zelf de regie te kunnen hebben in het leven, om een helingsproces door te gaan met betrekking tot geweldervaringen en/of secundaire traumatisering, maar ook om weer vitaal te worden bij een (beginnende) burnout.

Een levenshouding kan variëren van je 'speelbal' of 'slachtoffer' voelen, tot de ervaring 'zelf de regie' te hebben in het eigen leven. Dit is afhankelijk van de mate van autonomie die iemand ontwikkeld heeft, waarbij met autonomie wordt bedoeld: *het vermogen en de mogelijkheid hebben om zelf keuzen te maken in het leven*. Hoe meer autonomie, des te meer je leert vanuit een gezonde levenshouding om te gaan met wat er nu gebeurt in je leven of eerder gebeurd is. Zo ga je steeds meer ervaren er als individu 'toe te doen' en zelf de regie te hebben in je leven. Hierdoor kun je ook verantwoordelijkheid nemen voor wat jij daarin belangrijk vindt.

Autonomie is niet vanzelf bij iedereen aanwezig, maar het kan altijd ontwikkeld worden. De ontwikkeling van geen tot (innerlijke) autonomie is een belangrijk proces dat mensen kunnen doorgaan. Als hulp- of zorgverlener, leidinggevende of docent kun je een bijdrage leveren aan dit ontwikkelingsproces bij je patiënt, cliënt, medewerker of leerling.

Doelgroep

Hulp- of zorgverleners in de somatische of psychosociale zorg, docenten, leidinggevenden, (psycho)therapeuten en anderen die vanuit hun professie betrokken zijn bij de persoonlijke ontwikkeling van mensen.

Doelstelling

- Inzicht krijgen in het proces en de betekenis van de ontwikkeling van autonomie
- Methodieken leren om een gezonde levenshouding te bevorderen

Data

15 en 16 oktober 2015

Werkwijze

In deze twee dagen onderzoeken we hoe het proces van de ontwikkeling van autonomie kan verlopen. Dat doen we door de verschillende fasen van dit proces te onderzoeken aan de hand van eigen ervaringen in je werk en leven. Dat gebeurt aan de hand van verschillende oefeningen, welke gericht zijn op zelfreflectie en bewustwording. Ik maak gebruik van schrijfp opdrachten, het delen van je ervaringen met anderen, meditatieve oefeningen en oefeningen in lichaamsbewustzijn. Daarbij gebruik ik inhoudelijke procesmodellen om inzicht te geven in de ontwikkeling van autonomie als basis van een gezonde levenshouding.

Opzet

De cursus bestaat uit 4 dagdelen van 3 uur, verdeeld over 2 dagen.
Tijden: 10.00 - 13.00 uur en 14.00 - 17.00 uur.

Thema's

- Dagdeel 1: Verschillende vormen van autonomie
Levenshoudingen en gedrag
- Dagdeel 2: 'Overleven' of 'leven'
Overlevingsstrategieën: ontstaan, doel, werkwijze
- Dagdeel 3: Ontwikkeling van autonomie
Kenmerken van autonomie
'Leven': toelaten werkelijkheid
- Dagdeel 4: Betekenis van de ontwikkeling van autonomie
Kenmerken van een gezonde levenshouding
Gezondheidsbevordering

Locatie

Aan 't Haagje
't Haagje 1
3971 MZ Driebergen-Rijsenburg
www.haagje.net

Kosten

€ 295,00.
Dit is inclusief koffie, thee en hand-outs.

Aantal deelnemers

6-12 personen

Bewijs van deelname

Na afloop ontvang je een bewijs van deelname.

Docent

Dr. Joke de Vries, arts (1951). Ik werk sinds 1983 als docent, counselor, supervisor en trainer. Ik doe dat vanuit het [Expertisecentrum De Vries en Rijke](http://www.expertisecentrumdevriesenrijke.nl) (voorheen Instituut voor Ekologische Gezondheidszorg), dat mijn man (Rudy Rijke) en ik samen hebben opgezet. In de loop van de jaren heb ik mij, door onderzoek te doen in mijn werk, gespecialiseerd in de thema's 'geweld' en 'ontwikkeling van autonomie'. In 1998 ben ik gepromoveerd op het proefschrift: *Ontwikkeling van autonomie als basis van heling* (publieksversie: *Staan in het onmogelijke*). In 2006 verscheen mijn boek: *Geweld. Het fenomeen, het trauma en de verwerking*.
CV: <http://www.linkedin.com/pub/joke-de-vries/2a/360/820>

informatie/opgave

Je kunt je opgeven via onderstaande contactgegevens.
Als je vragen hebt, neem gerust contact met mij op. En een oriënterend gesprek is altijd mogelijk.

Opgave kan tot 1 oktober 2015.

Contactgegevens

Joke de Vries
De Vries en Rijke, Expertisecentrum voor menselijke waarden in professionaliteit
tel. 06 46773989 of 0161 233333
info@devriesenrijke.nl
KvK Brabant: 17251314

NB. Deze cursus kan ook 'in company' gegeven worden.