

## Spanning te lijf, mijn lichaam onder controle

Je ademhaling stokt tijdens die eerste date, net voor dat belangrijke sollicitatiegesprek moet je ontzettend nodig naar het toilet, en tijdens een korte speech voor jouw getrouwde vrienden stoppen je handen niet met trillen. Spanning! Dezelfde spanning die je in gereedheid brengt bij een bedreigende situatie en ervoor zorgt dat je snel keuzes kunt maken, verlamt je op momenten waarop je juist tot je recht wilt komen. Nu is het mogelijk daar een stokje voor te steken door jezelf rationeel toe te spreken en realistisch naar de situatie te kijken, maar dat helpt niet meer wanneer het lichaam het al heeft overgenomen, soms heeft jouw lichaam een eigen agenda! De winst zit hem in het leren kennen van je lichaam en erachter komen welke taal jouw lichaam spreekt, zodat je vat krijgt op het systeem dat jou ook tot grote hoogtes kan brengen. Maar waar kun je dan op letten en hoe pas je dit toe op het moment suprême? Tijdens deze training leer je lichamelijke reacties te herkennen en interpreteren, en kom je erachter hoe je hier aan de hand van fysieke oefeningen mee om kunt gaan.

### Onderwerpen

- Oorzaken van lichamelijke reacties
- Interpreteren van lichamelijke signalen
- Ademhalingsoefeningen
- Stemoefeningen
- Visualisatie oefeningen
- Tips & trics om je lichaam voor de gek te houden

### Doelgroep

Deze training is voor iedereen die zijn of haar lichaam wil begrijpen en onder controle wil krijgen (tijdens spanningsvolle situaties).

### Resultaten

Na afloop van deze workshop:

- Weet je wat de oorzaak is van jouw lichamelijke reacties
- Herken je de signalen die jouw lichaam je geeft
- Kun je met jouw lichamelijke reacties omgaan tijdens spanningsvolle situaties

### Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit de workshop aan op alle type



1 dag

€ 625,-excl BTW

Wed 23 Sep

Inschrijven

Wed 11 Nov

Inschrijven

Wed 6 Jan

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

deelnemers. Er zit actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces. In onze workshop nodigen wij je uit om continu te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en je zelf de vertaalslag te laten maken.

### Vereiste voorkennis

Er is geen specifieke voorkennis nodig. Een open houding en de bereidheid om met je lichaam aan de slag te gaan zijn voldoende.

### Opmerkingen

Overwin angsten

### Lesvorm

Klassikaal