



# Open inschrijving

voor professionals in de zorg- en welzijnssector,  
het onderwijs of de overheid september 2014



Professionele trainingen

## Overeind blijven in roerige tijden

### In dit nummer:

Mindfulness, met beide benen op de grond 2

Lijfwerk in de praktijk 3

Persoonlijke effectiviteit vergroten 4

**Locus start een serie trainingen op basis van open inschrijving. Deze trainingen zijn specifiek gericht op professionals in de zorg & welzijnssector, het onderwijs of overheidsinstelling.**

Er is veel verandering gaande in genoemde sectoren. Steeds veranderende wetten, bezuinigingsrondes, reorganisaties, maar ook de problematiek(en) van bijbehorende doelgroepen worden steeds complexer. Misschien kom je net kijken in het vak wil je groeien in je rol als professional of misschien ben je wel een oude rot in het vak die weer wat vastigheid aan de grond wil gaan voelen. Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar wat we te bieden hebben en ben je altijd wel in om over en van jezelf te leren.

Dan ben je hier aan het juiste adres. We bieden in het najaar van 2014 twee soorten trainingen aan:

1. **Mindfulness**, met beide benen op de grond.
2. **Lijfwerk**, hoe je je lijf als instrument kunt gebruiken in je eigen werkpraktijk
3. **Persoonlijke effectiviteit**, ja ja, makkelijk gezegd. Hoe dan?

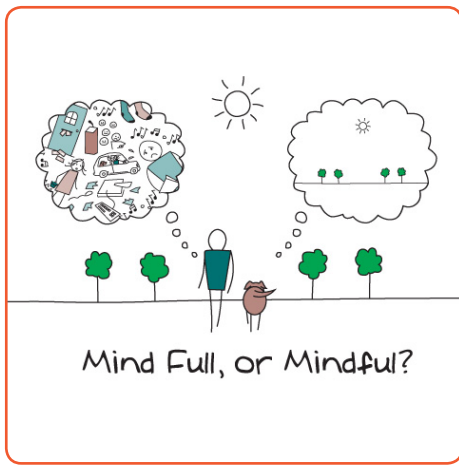
Alle trainingen starten met een open les, kosteloos. Om sfeer te proeven, te toetsen of betreffende training, de groep iets voor je is. Voor de training wordt er telefonisch contact met je opgenomen. In dit telefoongesprek wordt er kort kennisgemaakt en wordt er gekeken of de training waar je je voor hebt opgegeven ook de juiste is.



**Locus Training, Coaching & Advies**

Jan Campertstraat 5 • 6416 SG Heerlen  
Tel 045 511 34 37 • [info@locustraining.org](mailto:info@locustraining.org)





## Mindfulness, met beide benen op de grond

### Waar, wanneer en voor wie?

#### Voor wie?

Professionals uit de zorg- en welzijnssector, het onderwijs of de overheid.

#### Wanneer?

Gratis inloopsessie op woensdag 29 oktober 2014 van 19.00 tot 21.00 uur

#### Vervolgssessies:

Vier woensdagavonden van 19.00 tot 21.00 uur  
 les 1: 12 november 2014  
 les 2: 19 november 2014  
 les 3: 26 november 2014  
 les 4: 3 december 2014

#### Waar?

Locus  
 Jan Campertstraat 5  
 6416 SG Heerlen

#### Kosten

€ 180,00 excl. BTW (incl. lesmateriaal en USB stick met oefeningen)

#### Inschrijven

Meld je aan via [info@locustraining.org](mailto:info@locustraining.org). Dan word je gebeld voor een korte kennismaking.

Hulpverleners, docenten, personeelsfunctionarissen en leidinggevendenden behoren tot de risicoberoepen voor een burnout. Dit komt doordat er in deze beroepsgroepen er vaak een hoog verantwoordelijkheidsgevoel wordt ervaren, er een toenemende werkdruk is en je er veelvuldige contact met mensen (en hun leed) hebt.

Mindfulnessbeoefening kan je helpen je bewuster te worden van gedachten en gevoelens in contact met je cliënt, leerling, ouder of medewerker. Bewustzijn van wat er in je omgaat kan je helpen om sneller te accepteren wat er is, zonder positief of negatief oordeel.

Je wordt als professional in je werk geconfronteerd met perfectionisme, angst, obsessies, machtspelletjes, lastig gedrag, ethische dilemma's, identiteitscrises, slaaptkort, financiële stress, ziekte, lijden en dood. Mindfulness is een manier om je eigen emotionele valkuilen hierbij het hoofd te bieden. We vergeten door onze hoge werkdruk en de intense cliënt- of leerlingcontacten soms aandacht te hebben voor

wat we denken, hoe we ons voelen, laat staan hoe we juist kunnen handelen. Mindfulness leert je om bedachtzaam, zorgzaam en invoelend ten opzichte van jezelf en de ander te zijn. Je wordt je bewuster van je denken, je gevoelens en je handelen.

In de cursus wordt aandacht besteed aan het toepassen van Mindfulness binnen de genoemde werksettings.

#### De Trainer

Wilma Noteborn van Mindthings is een ervaren Mindfulness trainer die namens Locus deze training voor professionals verzorgt. Voor meer informatie over Wilma zie: [www.mindthings.nl](http://www.mindthings.nl)



*Mindfulness leert je om bedachtzaam, zorgzaam en invoelend ten opzichte van jezelf en de ander te zijn.*



## Lijfwerk, hoe je je lijf als instrument kunt gebruiken in je eigen werkpraktijk

### Waar, wanneer en voor wie?

#### Voor wie?

Professionals uit de zorg- en welzijnssector, het onderwijs of de overheid.

#### Wanneer?

Gratis inloopsessie op woensdagavond 5 november 2014 van 19.00 tot 21.30 uur

#### Vervolgssessies:

Zes woensdagavonden van 19.00 tot 21.30 uur: 12, 19 en 26 november, 3, 10 en 17 december 2014.

#### Waar?

Locus  
Jan Campertstraat 5  
6416 SG Heerlen

#### Kosten

€ 340,00 excl. BTW (incl. lesmateriaal)

#### Inschrijven

Meld je aan via [info@locustraining.org](mailto:info@locustraining.org). Dan wordt je gebeld voor een korte kennismaking.

*Voel je je zeker van je zaak, kom je op voor wat belangrijk voor je is? Of heb je de neiging jezelf kleiner te maken?*

**Tijdens deze training concentreren we ons op specifieke gebieden van het lichaam waar zich vaak spanning ophoopt of waar de doorstroming van energie geblokkeerd kan raken.**

Verschillende gedeelten van ons lijf hebben elk hun eigen specifieke spanningspatronen die ons kunnen belemmeren, vastzetten of waar we veel van onze kracht kunnen verliezen.

In de training doe je oefeningen die je opnieuw in contact brengen met je lichaam en die ervoor zorgen dat je steviger en krachtiger met je voeten op de grond staat, zowel letterlijk als figuurlijk. Ook werk je met je ademhaling, een krachtig middel om spanning te ontlasten en nieuwe energie op te doen. Daarnaast biedt de groep van deelnemers je de kans om te ontdekken hoe je reageert op anderen en hoe je daar iets aan zou kunnen veranderen.

Je lichaamshouding weerspiegelt hoe je in het leven staat. Hoe je omgaat met je impulsen, verlangens en mogelijkheden, hoe je reageert op je omgeving. Voel je je zeker van je zaak, kom je op voor wat belangrijk voor je is? Of heb je de neiging jezelf kleiner te maken, anderen voor te laten gaan, zelf een beetje op de achtergrond te blijven?

Met deze training krijg je de kans om deze aspecten te onderzoeken en nieuwe stappen te maken. Je wint aan

zelfvertrouwen, leert je grenzen te bewaken en je wordt je bewust wat je werkelijk wilt in het leven.

In de training ga je met behulp van ademhaling, contact en lichaamsgerichte oefeningen op reis door je lijf en leven. Waarom juist die drie elementen?

**Adem:** Veel mensen ademen oppervlakkig, houden hun adem in. Door beter en dieper te ademen, krijgt je lijf meer zuurstof en meer energie.

**Lichaamswerk:** Door lichaamsgerichte oefeningen word je je gewaar van wat je lichaam te vertellen heeft. Wanneer je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert, kun je beter je grenzen aangeven.

**Contact:** Veel mensen passen zich aan uit angst afgewezen te worden. Door niet te laten zien wat je werkelijk denkt of voelt ga je contact uit de weg. In de training kun je experimenteren hoe het is om je eens niet aan te passen. Watervaar je als je je openstelt voor een ander, je emoties laat zien, je grenzen oprekt of juist aangeeft?

#### De Trainer

Carlo le Sage van Acteren is Ervaren is een ervaren lichaamsgericht psychotherapeut, trainingsacteur en theatermaker die namens Locus deze training voor professionals verzorgt.

Voor meer informatie over Carlo zie [www.actereniservaren.nl](http://www.actereniservaren.nl)



## Persoonlijke effectiviteit, ja ja, makkelijk gezegd. Hoe dan?

### Waar, wanneer en voor wie?

#### Voor wie?

Professionals uit de zorg- en welzijnssector, het onderwijs of de overheid

#### Wanneer?

Gratis inloopsessie op woensdagavond 5 november 2014 van 19.00 tot 21.30 uur

#### Vervolgssessies:

zes woensdagavonden van 19.00 tot 21.30 uur: 17 november, 1 december en 15 december 2014; 5 januari, 26 januari en 23 februari 2015.

#### Waar?

Locus  
Jan Campertstraat 5, 6416 SG Heerlen

#### Kosten

€ 340,00 excl. BTW (incl. lesmateriaal en USB stick met oefeningen)

#### Inschrijven

Meld je aan via [info@locustraining.org](mailto:info@locustraining.org). Dan word je gebeld voor een korte kennismaking.

*Gebruikmaken van je kwaliteiten en leren van je valkuilen is een spel dat je kunt leren spelen.*

Heb jij het gevoel dat je niet altijd even goed uit je woorden komt? Of dat je juist op het verkeerde moment er te snel wat uit flapt? Wees gerust, je bent niet de enige die hier tegenaan loopt.

Zicht hebben op je eigen patronen wat betreft de omgang met anderen of met jezelf is voor veel mensen lastig. Echter gebruik maken van je kwaliteiten en leren van je valkuilen, is een spel dat je wel degelijk kunt leren spelen.

Duidelijk overkomen op de ander heeft in de eerste plaats te maken met je intentie of je eigen behoefte helder hebben. Dus, wat wil ik eigenlijk duidelijk maken of vragen aan de ander? Om vervolgens gedrag te kiezen, dat bij jou en de situatie past.

In deze training leer je bewust te worden van je houding, je stemgebruik en intonatie, oftewel je gedrag en wat het effect daarvan op anderen kan zijn. Je wordt je bewust van welke waarden en behoeftes voor jou in verschillende situaties belangrijk zijn.

Je leert deze inzichten om te zetten in gedrag, dat wellicht nieuw voor je is, zodat je beter uit je woorden komt, minder snel dicht klapt of eerst leert na te denken voordat je er iets uitflapt.

#### Thema's die aan bod komen:

##### Persoonlijke effectiviteit vergroten

- Eigen intenties, waarden en/of behoeften helder krijgen
- Grenzen ontdekken en stellen

##### Assertiviteit versterken

- Objectief observeren, naar jezelf en de ander
- Zicht op eigen gedrag krijgen en oefenen in nieuw gedrag (non-verbale en verbale aspecten)
- Omgaan met lastige en/of conflictsituaties
- Vragen stellen, samenvatten en doorvragen i.p.v. oordelen.

#### De trainers

De trainingen worden verzorgd door Thea Geurts en Leo Luijcks.

Thea Geurts is een zeer ervaren geregistreerd supervisor bij de LSVB (Landelijke Vereniging voor Supervisie en andere Begeleidingsvormen). Ze geeft coaching (o.a. jobcoaching, loopbaanbegeleiding) en supervisie en psychosociale hulpverlening aan o.a. professionals werkzaam in uiteenlopende functies en werkvelden. Leo Luijcks is een zeer ervaren supervisor, coach en trainer.

Zie voor meer informatie over Leo

[www.locustraining.org](http://www.locustraining.org)