

CURSUS Polyvagaal Theorie

en de toepassing in de dagelijkse praktijk



Natuurlijk Lichaamskracht



Bezoekadres

Gezondheidscentrum Limmen
MC d' Oude Jacobus – Akersloot

Telefoon

06 - 499 17 037
072 - 505 51 61

Digitaal

sandra@natuurlijklichaamskracht.nl
www.natuurlijklichaamskracht.nl

Zakelijk

BTW-id: NL002072563809
KvK: 37 11 98 37



INTRO

Kom je in jouw dagelijkse werk ook mensen tegen met vastzittende -, terugkerende klachten, overprikkeling, angsten, ademhalingsproblemen, chronische klachten, spierspanningen en andere klachten waarbij “gewoon oefenen/behandelen” niet meer voldoende helpt? Het kan zijn dat het autonome zenuwstelsel niet meer optimaal reageert. Een disregulatie van het autonome zenuwstelsel kan door verschillende oorzaken ontstaan. Vaak wordt het gezien na trauma en/of langdurige stress. Bij de PVT speelt het autonome zenuwstelsel een centrale rol. De PVT geeft een diepere kijk in het functioneren en reageren van het autonome zenuwstelsel. Het laat ons via die invalshoek verschillende lichamelijke klachten, zoals hiervoor omschreven, verklaren. Het biedt ook een verklaring voor klachten aan het spijsverteringsstelsel, hartklachten en klachten die voortkomen uit een verminderde weerstand/immuunsysteem. Naast deze nieuwe kijk op de verklaring van lichamelijke klachten, biedt de PVT ons ook een nieuwe kijk op interventies en mogelijkheden om deze klachten positief te doorbreken.

DE POLYVAGAAL THEORIE ALS WETENSCHAPPELIJK VERKLARINGSMODEL

De Polyvagaaltheorie van Stephen Porges beschrijft een bidirectioneel hersen-lichaam model. Bidirectioneel betekent dat een actie beide kanten op mogelijk is. Het model beschrijft de invloed van de hersenen op het lichaam en van het lichaam op de hersenen.

Binnen de biologische gedragswetenschap en ook ver daarbuiten was al eerder verband gelegd tussen de fysiologische lichaamsprocessen en de psychologische en gedragsmatige reacties. Dit verband tussen denken, voelen en doen is ook binnen verschillende vakgebieden en behandelwijze niet nieuw. Echter miste Stephen Porges een bevredigende verklaring van dit samenspel en ging op zoek naar “de kern” van dit verband. Zijn zoektocht bracht hem langs verschillende wegen. Hij ontdekte **de invloed van neurale netwerken** in dit verband, dat de prikkelverwerking van deze neurale netwerken volgens een **hiërarchische orde** plaatsvindt en dat de **omgeving** een belangrijke invloed heeft. Zijn bevindingen beschreef hij in de jaren 90 in de Polyvagaaltheorie.

Binnen de PVT wordt veel geschreven vanuit verschillende uitgangspunten/vooronderstellingen. Enkele zijn stevig onderzocht en onderbouwd. Andere zijn speculatief. Dit maakt dat op wetenschappelijk niveau zeker nog uitdagingen liggen, die Stephen Porges van harte toejuicht en stimuleert.

In het kort

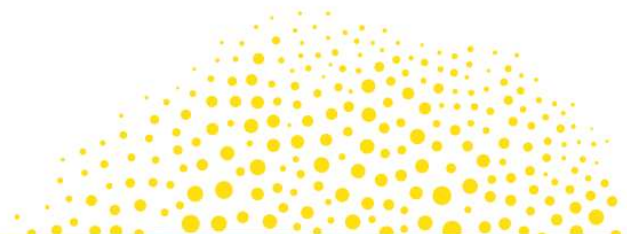
De regulerende hersenactiviteit van het autonome zenuwstelsel wordt gezien als de kern van het aansturende geheel van onze primaire reacties en reflexen. In de PVT worden primaire reacties omschreven als autonome reacties of toestanden. Welke signalen vanuit de hersenen doorkomen in het lichaam hangt samen met de neurale verwerking op de binnenkomende prikkels. Is het **veilig** of **onveilig**? De PVT beschrijft verschillende autonome reacties op de veilig/onveilig binnenkomende prikkel. Deze autonome reacties worden in een geordende hiërarchische volgorde geplaatst. Hoe onveiliger, hoe meer het lichaam (vol automatisch!) teruggrijpt naar oudere overlevingsmechanismen. Om de volledig automatische reactie, buiten ons bewustzijn om, te verhelderen wordt de term neuroceptie geïntroduceerd en de werking van de nervus vagus besproken.

Deze inzichten zijn in de huidige praktijk, waar men veel stress gerelateerde- en SOLK/ALK klachten ziet, van grote aanvullende waarde.

- Mensendieck
- Psychosomatische Oefentherapie
- Trainingen
- Bewustzijnswandelingen



Volg ons op Facebook!





DOELGROEP

- Professionals met minimaal HBO werk-/denkniveau, relevante opleidingsachtergrond en werkplek
- psychosomatische oefen-fysio therapeuten, psychomotorische therapeuten, MDFT-therapeuten
- oefentherapeuten Cesar-Mensendieck, logopedisten, ergotherapeuten
- spel, dans-, dramatherapeuten
- POH's, psychologen, psychotherapeuten
- IB-er of leerkracht, (lifestyle) coach
- iedereen die werkt met stress-gerelateerde lichamelijke klachten en geïnteresseerd is in de Polyvagaaltheorie en dit op een praktische wijze met lichaamsgerichte interventies wil uitbreiden.

CURSUS DOEL

Aan het einde van de cursus weet de cursist het wetenschappelijke verklaringsmodel Polyvagaal theorie (PVT) vanuit neurologisch en hiërarchisch perspectief toe te passen binnen het kader van psycho-educatie en therapie.

Aan het einde van de cursus kan de cursist de inzichten van de PVT vertalen naar een praktische toepassing in de eigen praktijk.

De cursist leert op heldere wijze uitleg te geven over en werken met

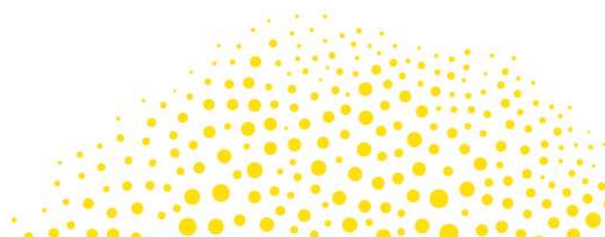
- het stress-systeem in het lichaam, bekeken door de bril van de Polyvagaaltheorie
- het samenspel tussen het autonome zenuwstelsel (azc), lichaamssignalen, lichaamsbewegingen, lichaamsbewustzijn, emoties, sociale afstemming, aandachtgerichtheid, gedrag, gedachten en stem.
- het samenspel tussen het azc en verschillende lichamelijke klachten, stemklachten, concentratiestoornissen.
- het verband tussen gezichtsexpressie, hartslag, en het gevoel van veilig/ onveilig
- begrippen uit de Polyvagaaltheorie vertaalt naar "Jip en Janneke-taal" zoals: autonome toestanden, dorsaal, ventraal, sympathisch, parasympatisch, n. vagus - 10e hersenzenuw, evolutionaire hiërarchie, neuroceptie en co-regulatie
- de invloed van specifieke lichaamsgerichte interventies om je behandeldoel te bereiken
- de invloed van de gemoedstoestand op het effect van je interventies
- de invloed van een intentie en interne stem op het zelfregulerend vermogen

Binnen de intake kan de cursist de PVT cues herkennen die aangeven in welke autonome toestand de patiënt zich het meest bevindt;

Binnen de interventie psycho-educatie kan de cursist de verschillende autonome toestanden aan de patiënt duiden via inzicht gevende gesprekken;

Binnen de behandeling (therapeutisch lichaamswerk) kan de therapeut passende oefeningen aanbieden aan de patiënt.

Tevens kan de therapeut aan het eind van de cursus bij zichzelf herkennen in welke autonome toestand hij/zij zich per situatie bevindt, herkent de triggers en kan zichzelf en waar nodig de patiënt reguleren.



Bezoekadres

Gezondheidscentrum Limmen
MC d' Oude Jacobus – Akersloot

Telefoon

06 - 499 17 037
072 - 505 51 61

Digitaal

sandra@natuurlijklichaamskracht.nl
www.natuurlijklichaamskracht.nl

Zakelijk

BTW-id: NL002072563B09
KvK: 37 11 98 37



PLANNING

9.30 – 16.30 uur | Inloop vanaf 9.10 uur | pauzetijden 11.00 – 11.20 en 12.45 – 13.30 en 14.50 – 15.10
Totaal: 14 contacturen – inclusief 170 minuten pauze-tijd

Dag 1

De theoretische kennis van de PVT met de pijlers neuroceptie, hiërarchie en co-regulatie staat centraal. De theorie wordt toegelicht, verheldert, vragen n.a.v. huiswerkopdrachten en leeswerk beantwoord. Via lichaamsgerichte oefeningen ervaren en beleven de cursisten de theorie in het eigen lichaam. Naast de theorie van de PVT krijgen de cursisten informatie over het hand- en het hechtingsmodel van D. Siegel. Dit om de theorie van de PVT breder te overzien en verbanden te leggen met eerdere uitgedragen modellen en theorie over informatieverwerking van de hersenen.

Dag 2 - volgt 2 à 3 weken later, zodat er voldoende tijd is om alvast met het geleerde van dag 1 aan de slag te zijn. Centraal staat het verdiepen van de theorie en de praktische toepassing. Cursisten maken kennis met de verbindingen die er liggen tussen PVT en hartcoherentie; tussen PVT en Oefentherapie Cesar-Mensendieck en dansnotatie Laban, om zo meer ervaring op te doen in oefeningen die lichaamsgericht werken en daarin de inzichten van de PVT te integreren.

VERANTWOORDING ZELFSTUDIE - (5 – 8 uur)

Ter voorbereiding op de cursusdag ontvangt de cursisten mail met lees-, kijk- en uitwerkopdrachten. Ze worden hiermee uitgedaagd om de eigen werkwijze te herkennen en te reflecteren t.a.v. de gelezen literatuur. De cursisten en docenten krijgen zo een indruk van het beginniveau bij de cursus.

Op dag 1 wordt het eigen ontwikkelde werkboek bij deze cursus uitgedeeld. Hierin staat een samenvatting van de PVT en verschillende uitwerkopdrachten. De cursisten worden met dit werkboek uitgenodigd om in de tussenliggende periode de meegekregen informatie van cursusdag 1 en de voorbereidingsopdrachten bij cursusdag 2 in de praktijk in te zetten en vorm te geven.

ACCREDITATIE EN CERTIFICAAT

De cursus is geaccrediteerd door **ADAP** voor **oefentherapeuten** en **logopedisten** voor 11 punten
De cursus is geaccrediteerd door het **register VAKtherapie** met 16 punten
Wanneer je bent ingeschreven bij één van deze registers dan wordt de presentie ingegeven door ons.

Overige beroepsgroepen krijgen een certificaat na afloop met aantal contacturen 14 uur en 6 zelfstudie-uren. Het certificaat samen met deze flyer van de cursus kan worden opgevoerd. De mogelijkheid bestaat dat punten worden toegekend binnen de categorie beroeps gebonden activiteiten of geaccrediteerde scholing door aanverwante (beroeps) vereniging of bijscholing zonder accreditatie. Elke instantie is vrij om hier op eigen wijze vorm aan te geven. Zo ook in het wel/niet toekennen van de punten en de hoeveelheidpunten.

INVESTERING - ACTUELE DATA & AANMELDEN

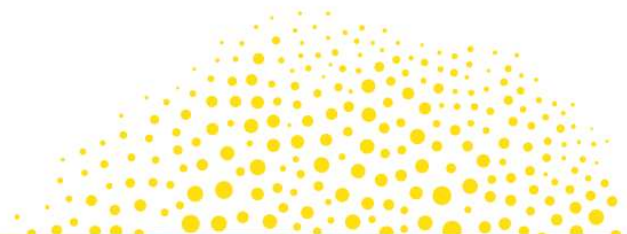
2 daagse cursus op een mooie natuurlijke locatie met biologische lunch, koffie, thee en tussendoortjes.
€ 545,00 – Bij een volle groep, vanaf 15 deelnemers € 495,00 | minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers

Voor actuele data en aanmelden ga naar - <https://natuurlijklichaamskracht.nl/aanbod/cursus-polyvagaal-theorie>

- Mensendieck
- Psychosomatische Oefentherapie
- Trainingen
- Bewustzijnswandelingen



Volg ons op Facebook!



Bezoekadres

Gezondheidscentrum Limmen
MC d' Oude Jacobus – Akersloot

Telefoon

06 - 499 17 037
072 - 505 51 61

Digitaal

sandra@natuurlijklichaamskracht.nl
www.natuurlijklichaamskracht.nl

Zakelijk

BTW-id: NL002072563809
KvK: 37 11 98 37



OVER NATUURLIJK LICHAAMSKRACHT

De cursus 'Polyvagaal Theorie en de toepassing in de dagelijkse praktijk' is opgezet door Sandra Roubos van Natuurlijk Lichaamskracht. De cursus wordt begeleid door Sandra Roubos en Nathalie Sengers-Twisk, beiden zijn psychosomatisch oefentherapeut. Het doel van de cursus is, naast het overbrengen van de theoretische kennis van de Polyvagaal theorie (PVT), om ook een vertaalslag van de PVT naar jouw eigen praktijk mee te geven. Iedereen werkt op zijn/haar eigen wijze, met zijn/haar eigen achtergrond en kennis. Wij gaan de uitdaging aan om iedereen meer helderheid te bieden en een manier te laten vinden die bij de eigen werkwijze en doelgroep past.

Sandra Roubos

Werkt als psychosomatisch oefentherapeut in haar eigen praktijk in Limmen en Akersloot. In de natuur begeleidt zij bewustzijnswandelingen. Haar kracht is verbanden zien, snel schakelen en theorie naar de praktijk vertalen. Haar enthousiasme is om anderen bewuster te laten voelen en te bewegen.

In deze cursus deelt ze graag haar jaren lange kennis, ervaring en vaardigheden. Na het lezen van diverse boeken en wetenschappelijke artikelen wist zij voor haar patiënten in de praktijk een vertaalslag te maken door leesbare teksten en helder beeld-materiaal uit te werken. Zij stimuleert je tijdens deze cursus om ook je eigen PVT taal en beeld te vinden.

Nathalie Sengers - Twisk

Nathalie is psychosomatisch oefentherapeut en praktijkhouder van haar praktijk locaties in Beverwijk en Heemskerk. Naast, inmiddels al 25 jaar, individuele begeleiding geven aan mensen met overbelastingsklachten, (chronische) pijnklachten, slaapproblemen en het begeleiden van vrouwen rondom levensfase veranderingen, geeft zij ook groepslessen Pilates en vitaliteitswandelingen. Zij haalt na al die jaren werkzaam als therapeut nog altijd energie uit haar werk door mensen meer inzicht te geven in de werking van hun lichaam en ze te laten ervaren welke mogelijkheden er zijn.

Van harte welkom!

Sandra Roubos & Nathalie Sengers-Twisk

Groei waar het leven je ook neerplant -Ben Okri

-  Mensendieck
-  Psychosomatische Oefentherapie
-  Trainingen
-  Bewustzijnswandelingen



Volg ons op Facebook!

