

PROGRAMMA

van dag tot dag



COACHEN IN ONZEKERE TIJDEN

Lezen en kijken

Dagdeel 1 (2 uur)

Kijken door de bril van trauma; Leven in een getraumatiseerde wereld - Hilde Bolt

We gaan dieper in op een aantal thema's die spelen in deze tijd

- Omgaan met angst, stress, frustratie, onmacht, woede, trauma en rouw
- Het belang van emotionele volwassenheid
- Omgaan met polarisaties
- Overleven of leven
- De kracht van systemische herhaling
- Omgaan met verandering en de kracht van meebewegen
- Specifieke overdracht: hoe blijf ik in het oog van de Storm?

Lezen en kijken

Dagdeel 2 (2,5 uur)

Hoe blijf je gezond - John van der Wouden (Leefstijlarts - Osteopaat)

Een goed functionerend immuunsysteem en voeding

- Leefstijlroer
- Darmen en voeding
- Ademen en ademhaling
- Oefeningen

Lezen en kijken

Dagdeel 3 (3 uur)

Mogelijkheden van (online) coachen en werkvormen - Eskil Elfferich

- Online contact maken
- Tips voor online werkvormen, hoe houd je het dynamisch?
- Tussentijdse opdrachten, mail, zoom....
- Wat kan er wel, wat kan er niet?

Lezen en kijken

Dagdeel 4 (3 uur)

We gaan praktisch aan de slag met een reeks kleine oefeningen die je in de praktijk kunt gebruiken en meegeven aan je coachees om het stressniveau te leren verlagen en creatief te blijven - Hilde Bolt

- Oefeningen in zelfzorg
- In gesprek met je lichaam
- Werken met muziek en minimal movement
- Lichaamsgerichte oefeningen
- Innerlijke ruimte maken
- Ademhaling
- Creativiteit

** Voor wie interesse heeft bestaat de mogelijkheid tot intervisie en onderlinge uitwisseling **