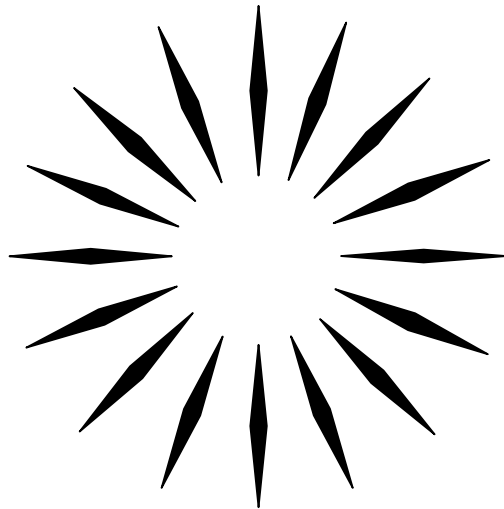


Beroepsopleiding

**Lichaamsgericht
Coachen en Trainen**



Atma

Zuidsingel 1
3811 HA Amersfoort
Tel: 033-4653277
E-mail: info@atma.nl
Site: www.atma.nl

2010 - 2011

Opleiding Lichaamsgerichte Coachen en Trainen

Introductiedagen

Het Atma Instituut organiseert introductiedagen, om je de gelegenheid te bieden de sfeer te proeven van het instituut en te kijken of de opleiding die je overweegt te volgen, aansluit bij je interesses. Iedereen die een goed beeld wil krijgen van de opleiding wordt sterk aanbevolen een van deze dagen te volgen.

In de ochtend wordt verteld wat de opleidingen inhouden en vindt er een workshop plaats. In de middag zijn er ook een of twee workshops. Tijdens de lunchpauze of aan het eind van de dag is er gelegenheid tot een intakegesprek met een van onze medewerkers.

Voor tijden, data en deelnamekosten, zie bijlage of
www.atma.nl

Het Atma Instituut

Onze missie

Het Atma Instituut is opgericht in 1989 en verzorgt sindsdien beroepsopleidingen. Alle opleidingen, workshops en trainingen van het Atma Instituut zijn gericht op de verdieping van inzicht in bewustzijn, competenties en levensdoelen met als doel meer levensgeluk te scheppen.

Wat betekent het woord *atma*?

In het centrum van de menselijke persoonlijkheid bevindt zich een kern die in het Sanskriet *atma* wordt genoemd. Het is de bron van onze levensenergie waardoor wij in het leven functioneren en groeien. Het is ons ware zelf waarmee wij de wereld om ons heen waarnemen en vormgeven. Vanuit het *atma* ontstaan onze diepste verlangens en maken wij onze belangrijkste keuzes. Het is eeuwig en bovenzinnelijk en leidt ons naar onze hoogste levensdoelen. Hoe meer we met onze kern in contact komen, hoe meer geluk er ontstaat voor onszelf en voor alle mensen om ons heen.

In onze visie staat Atma ook voor Aandacht (Awareness), Transformatie, Manifestatie en Authenticiteit. Bewuste aandacht brengt je dieper in contact met wie je werkelijk bent, scheidt de voorwaardes om blokkades in jezelf op te lossen zodat transformatie plaats kan vinden en de mogelijkheid daar is om vanuit je kern jezelf te manifesteren, vanuit je authentieke zelf.

Wat is lichaamsgericht coachen?

Lichaamsgericht coachen en trainen gaat uit van een eenheid van lichaam, geest, hart en ziel (Atma). Bij lichaamsgericht coachen wordt gebruik gemaakt van een groot aantal lichaamsgerichte technieken. Deze technieken richten zich op het verbinden van het hoofd met het hart en de ziel en het doorstromen en deblokken van energie in het lichaam. Daardoor ontstaat bij de coachee nieuwe (innerlijke) kracht, vitaliteit, spontaniteit en lichaamsbewustzijn. De coachee komt dan in contact met zijn eigen innerlijke kracht, behoeften, gevoelens en wensen en is beter in staat deze in de wereld neer te zetten en vorm te geven.

Bij lichaamsgericht coachen en trainen leren cliënten dat de sleutel tot verandering en transformatie zit in de combinatie van authentiek voelen en denken. Cognitie op zichzelf is vaak onvoldoende als er zich op een diepere laag belemmerende gevoelens bevinden.

Lichaamsgericht coachen en trainen gaat uit van de wijsheid van het lichaam. Wanneer de coachee weer contact krijgt met zijn eigen lichaamswijsheid en daarnaar leert luisteren, ontstaat er een nieuw innerlijk kompas voor het leven en meer levensenergie.

Een lichaamsgerichte coach is in staat dit proces te begeleiden en kan zijn eigen lichaamsbewustzijn inzetten als middel in de begeleiding. Hij kan met een cliënt werken vanuit dit lichaamsbewustzijn en weet het dan samen met de cliënt te vertalen naar het dagelijks leven.

Visie

Ontwikkelen is: worden wie je eigenlijk bent, positief gericht, je bezieling voelen. Inherent aan leven staat aanpassing en dit betekent dat we een pantser ontwikkelen op dit eigenlijke zijn.

Als kind geven we een antwoord op onze omgeving en dat zetten we als reactie vast in ons lichaam. Hierdoor ontstaat pantsing (spier spanningen/contractie/minder ademen). Dit start bij onze conceptie en loopt lange tijd door. De meest oorspronkelijk pantsing van ons leven vormen we in onze eerste kinderjaren. De vastgezette energie kan ons in het leven beperken en maakt dat we voor delen afgesloten zijn van ons gevoel en behoefte. Het lichaam kan fungeren als de sleutel om daar weer contact mee te maken.

Lichaamsgericht coachen maakt gebruik van deze kennis en de lichaamsgerichte weg om cliënten in het hier en nu weer op hun eigen spoor te zetten.

Het tweede deel van de visie is dat wat er gebeurt in de interactie tussen coach en coachee een belangrijk deel is van het coachingsproces. Een lichaamsgerichte coach is in staat om op gevoelsniveau bewustzijn te hebben van wat zich afspeelt in de interactie en weet dit te hanteren als ondersteuning van het coachingsproces.

Dit betekent ook dat de coach zijn eigen blokkade en problematiek heeft doorgewerkt en de verantwoordelijkheid heeft en neemt om transparant te zijn in deze interactie.

In de opleiding Lichaamsgerichte Training en Coaching doe je kennis en ervaring op in lichaamsgerichte en energetische begeleiding van transformatieprocessen.

Methodes vanuit haptonomie, ademcoaching, bio-energetica, energetisch lichaamswerk en BodyDrumRelease worden gedoceerd.

In deze opleiding verdiepen we via deze methodes het contact met het lichaam en erkennen we het lichaam als tempel van en toegang tot de ziel. In lichaamsbewustzijn komen inzicht en voelen samen, een belangrijke voorwaarde tot transformatie. Dieper contact met het lichaam betekent dieper contact met je hoger Zelf, met wie jij Echt bent en dus met je talenten en met je innerlijk weten, je liefde en je kracht.

Een dieper contact met het lichaam betekent dat levensenergie meer kan stromen. Blokkades in het lichaam zijn die plekken waar de levensenergie niet vrij stroomt. In het lichaam kan dit voelbaar zijn als pijn, afwezigheid, kou of spanning. Blokkades in energie kunnen zich uiten in depressieve gevoelens, gestrest zijn, niet kunnen zijn wie je bent. Vanuit een hogere energie contact maken met een blokkade, schept de mogelijkheid en de veiligheid tot dieper inzicht en doorvoelen en tot verwerking van traumatische ervaringen waardoor blokkades worden opgeheven en energie weer vrij kan doorstromen; je wordt meer je Zelf.

In deze ervaringsgerichte opleiding leer je lichaamsgerichte en energetische technieken om mensen te ondersteunen naar dit diepere contact met zichzelf en je leert processen die zich daarin voordoen te begeleiden.

Synthese van individuele coaching en groepscoaching

Lesgroep is leergroep. Dit betekent o.a. dat groepsdynamische aspecten onderwerp van aandacht zijn. Eigen proces en groepsproces bepalen de groepsdynamiek.

Eerder genoemde methodes leer je toe te passen in individuele coaching maar ook in trainingssituaties.

Daarnaast doe je kennis en ervaring op in het begeleiden van groepen en leiderschapsstijlen: hoe draag je iets over en hoe neem je een groep daarin mee?

Goede aanvulling op andere vormen van coaching

Daar waar coaching via gesprekstechnieken tot dieper inzicht kan leiden, gaat deze opleiding uit van de onderkenning dat daadwerkelijke transformatie het niveau van doorvoelen en lichaamsbewustzijn nodig heeft, waarmee verbinding wordt gemaakt met het energetische aspect. Eerder geleerde methodes vinden op die manier verdieping.

Toepassingsgebieden lichaamsgericht coachen

Het terrein waarop een lichaamsgerichte coach kan werken is divers en kan zich richten op de volgende doelgroepen:

- ❖ Mensen die meer contact willen krijgen met hun belevingswereld en hun persoonlijke kracht. Mensen die willen werken aan hun persoonlijke groei en bewustwording, om op die manier meer lucht, ruimte en levenslust te ervaren.
- ❖ Mensen die richting willen vinden in leven of loopbaan.
- ❖ Mensen die last hebben van klachten als hyperventilatie, kortademigheid, vermoeidheid en stress, en willen onderzoeken wat deze klachten hun te zeggen hebben.
- ❖ Mensen die, binnen de veiligheid van een coachingscontact, gebeurtenissen uit het verleden willen verwerken, zodat hun dagelijkse handelingen hier niet meer door bepaald hoeven te worden.
- ❖ Mensen die meer begrip voor en acceptatie van zichzelf willen, zichzelf beter willen leren kennen.
- ❖ Mensen die zich meer bewust willen worden van hun gevoelens en grenzen en de betekenis daarvan voor het dagelijks leven.
- ❖ Mensen die willen leren bij contacten hun eigen ruimte in te nemen; wat zij voelen en vinden naar buiten te brengen.
- ❖ Mensen die meer inzicht willen krijgen in hun eigen gevoelsmatig functioneren en patronen die men daarin heeft.
- ❖ Mensen die denken en voelen meer in evenwicht willen brengen, zodat het voelen het denken kan ondersteunen in plaats van tegenwerken.
- ❖ Mensen die meer rust, veiligheid en zelfvertrouwen in zichzelf willen vinden; een innerlijk referentiepunt.

Lichaamsgericht coachen is een coachingsmethode die ervan uitgaat dat een klacht (lichamelijk en/of geestelijk iets te vertellen heeft en daarmee uitnodigt naar dieper inzicht en doorvoelen. Het is een ontwikkelingsgerichte benadering met het doel iemand dieper in contact te brengen met zijn liefde, levenskracht en bezieling, zijn ware zelf.

Klachten waar lichaamsgerichte coaching in kan begeleiden zijn:

- ❖ Lusteloosheid
- ❖ Vermoeidheidsklachten (burn-out)
- ❖ Geestelijke vermoeidheid/uitputting
- ❖ Vragen rond levensrichting/loopbaan
- ❖ Onrust
- ❖ Slecht slapen
- ❖ Weinig levensvreugde
- ❖ Angstig (niet de fobische)
- ❖ Moeit met begrenzen/afgrenzen
- ❖ Overgevoeligheid
- ❖ Stress
- ❖ Identiteitsproblematiek
- ❖ Intimiteitsproblematiek

Hoofdonderwerpen van de opleiding

(Non-verbale) communicatietechnieken

Hoe beweeg en presenteer jij je (zelfpresentatie en houdingsaspecten) en wat is het effect daarvan op de ander? Hoe vertaal je begrippen als vertrouwen, ruimte, begrenzing, liefde en kracht naar gevoelde ervaring?

BodyDrumRelease (BDR)

BodyDrumRelease is een methode, ontwikkeld door Peter Krijger, waarbij de begeleider afwisselend trommelt op de linker- en rechterkant van het lichaam van de cliënt terwijl die zich concentreert op een gedachte, emotie of spanning. Daardoor raakt de cliënt diep ontspannen, worden beide hersenhelften intens gestimuleerd en ontstaat er een verruimd bewustzijn. Tevens komt de cliënt beter in contact met zijn gevoel en wordt zijn intuïtie geprikkeld. Er wordt voornamelijk op de schouders getrommeld, maar soms ook op het hoofd, de rug, de armen, de handen, de benen of de voeten.

BodyDrumRelease is ontwikkeld sinds 2000. De methode is geïnspireerd door o.a. massage, cognitieve gedragstherapie, neurolinguïstisch programmeren (NLP), hypnose, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), kinesiologie en de psychotherapie van de psychiater Wilhelm Reich (1897 - 1957).

Tijdens het trommelen wordt de cliënt ontspannen en komt er een stroom van gedachten en beelden op gang die veel inzichten geven. Soms komen er ook emoties boven die meestal onmiddellijk worden verwerkt. BodyDrumRelease leidt er o.a. toe dat de cliënt meer zelfvertrouwen krijgt, beter weet wat hij wil, stress loslaat en ontdekt wat zijn beste competenties zijn. De cliënt 'zakt meer in zijn lichaam' waardoor hij zich krachtiger voelt. Alle methoden en technieken die in coaching, psychotherapie en counseling worden gebruikt, kunnen met BDR worden gecombineerd en worden daardoor effectiever. Dat komt doordat zowel de mentale, emotionele als neuronale niveaus van de mens met elkaar worden verbonden en geïntegreerd. Met andere woorden: de geest en het lichaam worden via deze methode op krachtige wijze met elkaar verbonden.

Presentatievaardigheden en groepscoaching

Je leert trainingen te verzorgen en de lichaamsgerichte methodes die in de opleiding worden aangeboden in groepscoaching in te zetten. Je ontdekt je eigen leiderschapsstijl en je oefent daar mee tijdens de opleiding.

Stressmanagement

We behandelen de theorie van stress en je leert diverse stressmanagement technieken.

Haptonomische technieken

Haptonomie betekent letterlijk: de wetenschap van de affectiviteit.

Haptonomie richt zich op de ontwikkeling van het gevoelsleven en het contact tussen mensen.

De bewustwording en ontwikkeling van de tastzin, het opnieuw leren luisteren naar de signalen van je lichaam, zijn het middel om in contact te komen met je gevoelens.

Haptonomie gaat ervan uit dat gevoelens gekoppeld zijn aan het lichaam en de lichaamsbeleving, bijv. verstijfd van angst zijn, geen vaste grond onder de voeten hebben, hardnekkig zijn. Onze taal zit vol met uitspraken en gezegdes waarin dit terug komt. Niet luisteren naar je gevoelens heeft consequenties voor je lichaam. Niet doorleefde emotie vertaalt zich met spanning in je lijf.

Luisteren naar je lichaam is ook belangrijk omdat je lichaam je niet alleen signalen geeft over hoe het nu met je is, maar ook alle eerdere ervaringen in zich draagt.

Deze ervaringen bepalen deels hoe je je nu voelt en beweegt in het leven.

Naast het aanreiken van ervaringen waarbij diepere verbinding met de tastzin beoogd wordt is aanraking een belangrijk middel binnen haptonomische coaching.

Aanraking vanuit haptonomische principes is onderwerp van aandacht in/tijdens/binnen deze opleiding.

Ademcoaching

Net als ons lichaam is onze adem sterk verbonden met onze gevoelswereld en ons gevoel van welbevinden.

Zo kunnen we stikken van woede, ademloos toezien, naar lucht happen of een zucht van verlichting slaken.

In de loop van je leven kun je, meestal onbewust, een adempatroon ontwikkelen waarmee je je gevoelens en emoties beheerst. Je ademt bijv. tamelijk oppervlakkig, je bent niet meer goed in staat ontspannen en diep uit te ademen, je ervaart een lichamelijke beklemming wanneer je wat dieper ademt. Door dit te doen, door onze ademhaling te gaan beheersen, zijn we in staat gevoelens te onderdrukken en minder te voelen. Van dergelijke mechanismen zijn we ons meestal niet bewust, de effecten ervan zijn echter wel merkbaar in ons dagelijks leven. Onderdrukte gevoelens leiden bijvoorbeeld tot lichamelijke klachten, gevoelens van ontevredenheid, gebrek aan energie, angsten en spanningen waardoor we niet kunnen functioneren zoals we willen. We ervaren vaak een vervlakking van ons levensgevoel.

Het adempatroon dat we in allerlei fases van ons leven hebben opgebouwd houdt emoties en gedragingen in stand.

Door ademcoaching kun je je bewust worden van dat adempatroon en het leren doorbreken. Er komt ruimte om te voelen en te ervaren waarvoor je ademt zoals je ademt. Ook komt er ruimte om te ervaren dat je anders kunt reageren. De ontspannen en vrijere ademhaling leert je dat je ontspannen en vrij kunt leven.

Energetisch lichaamswerk

Alles in de natuur heeft een eigen frequentie of trillingsveld. Energie is altijd in ons en om ons heen. Hoe hoger en sneller de trilling, hoe meer de energie verbonden is met universele intelligentie en hoe meer informatie de energie bevat. Om toegang te krijgen tot deze informatie is bewustzijn nodig.

De kwaliteit van iemands bewustzijn bepaalt hoe iemand zijn werkelijkheid ziet. Een verruimd bewustzijn geeft toegang tot hogere universele intelligentie. Bewustzijn verruimen betekent dat de energiefrequentie verhoogd wordt in trilling, waardoor de waarneming en daarmee een werkelijkheid verandert. Door het bewustzijn te verruimen kan stagnatie, zoals emotionele en mentale stilstand, weer in beweging komen. Je kunt dus zeggen: hoe meer bewustzijn, hoe minder stagnatie. Hoe hoger de trilling, hoe meer stroming en hoe groter de mogelijkheden zijn om eenheid en harmonie te creëren, zowel op individueel als op collectief niveau.

Opnieuw is het contact met het lichaam de manier om in contact te komen met de eigen energie en het bewustzijn te verruimen

Intentie en creëren

Energie is de basis van al het leven. In de natuur en in ons leven hangt alles samen. Alles is energie. Zelfs gedachten zijn energie. Iedere vorm van energie trekt soortgelijke energie aan. We noemen dit het principe van resonantie. Positieve gedachten trekken positieve gebeurtenissen aan, angst trekt angst aan, liefde trekt liefde aan, etc. In ons dagelijks leven kennen we dat op veel manieren. We werken graag samen met gelijkgestemden; we zijn letterlijk op elkaar afgestemd en dat geeft harmonie. Als we ergens energie instoppen, komt de energie vanzelf op gang, er komt beweging. Alles wat we energie geven groeit. Dit kan tegen ons werken: veel aandacht geven aan iets wat je niet wilt ('als ik maar niet de mist in ga bij die belangrijke presentatie') vergroot de kans om inderdaad de mist in te gaan. Maar we kunnen het ook voor ons laten werken: positieve aandacht geven aan een klus die je leuk vindt, zorgt altijd voor een positieve dynamiek.

Energie werkt nooit alleen. Iets of iemand kan goed in zijn energie zitten, maar het heeft ook een richting nodig, een doel. Met een helder doel voor ogen werkt energie gericht. Als je een helder doel hebt, dan geven de dingen die je doet jou ook energie, je krijgt echt wat van de grond. Je wordt letterlijk schepper van je eigen leven.

Bio-energetica

Bio-energetica is een methode die zich richt op de spierpantsering in het lichaam. Bewuste aandacht, een diepere ademhaling, houding en beweging zijn manieren om geblokkeerde energie (die zich kan uiten in pijn, kou, moeheid, etc.) weer in beweging te brengen zodat er doorstroming kan komen, een diepere verbinding met de eigen levensenergie.

Naast kennis over de verschillende vormen van spierpantsering (lichaamsgerichte karakterstructuren), leer je cochees te ondersteunen in diepere bewustwording van eigen pantsering en leer je oefeningen om met deze pantseringen te kunnen werken als bijdrage aan iemands persoonlijke ontwikkeling. Je leert hier zowel individueel als groepsmatig mee te werken.

Verdieping van lichaamsbewustzijn en gronding zijn wezenlijk.

Programma

- 1 start opleiding, ademcoaching theorie, adembrug, enquiry methode
- 2 ademcoaching naar ontspanning en vitaliteit, stressreductie
- 3 ademcoaching naar contact met bezieling en intentie
- 4 body drum release basistechniek
- 5 body drum release naar ontspanning vitaliteit
- 6 bodydrum release naar bezieling en intentie
- 7 stress en burnout
- 8 haptonomie basisprincipes, werken met aanraking
- 9 haptonomisch coachen naar ontspanning en vitaliteit
- 10 haptonomisch coachen, grenzen, ruimte, ik en de ander
- 11 stress en burnout
- 12 supervisie en voortgangsgesprekken
- 13 bioenergetica
- 14 bioenergetica
- 15 trainingsvaardigheden, groepsdynamica
- 16 energetisch lichaamswerk theorie en basismethode
- 17 energetisch lichaamswerk werken met intentie
- 18 stress en burnout
- 19 trainingsvaardigheden,
- 20 trainingsvaardigheden
- 21 trainingsvaardigheden supervisie
- 22 afronding

Praktische informatie

Toelatingseisen / doelgroep

Deze opleiding veronderstelt een hbo denkniveau en richt zich op die personen die al enige ervaring hebben in het begeleiden van mensen. Basiskennis van gesprekstechnieken en coaching wordt bekend verondersteld. Eventueel is het mogelijk deze kennis in een aparte module op te doen. Een intakegesprek hoort bij de toelatingseisen.

Hoe zien de trainingsdagen er uit?

Trainingsdagen duren van 10.00 uur tot 17.00 uur. Er is een afwisseling van tweedaagse met losse dagen (zie rooster). De meeste trainingsdagen hebben de volgende structuur:

- aanvang met beweging of lichaamsgerichte aandachtsoefening
- deelronde
- introductie van het onderwerp (wat is het, waarom leren, wat kun je er mee)
- werken met structuren
- demonstraties
- oefenen, waarbij je coach of coachee bent of trainer of deelnemer
- bespreken van het effect op jezelf en bespreken van toepassingen
- reflectie: hoe sta jij in dit onderwerp?
- maken van persoonlijk leerdoel (in coach/coachee setting)
- integratie oefening ter afronding van de dag

Persoonlijke ontwikkeling

Wat voor coachingsmethodes je ook leert, het belangrijkste instrument ben jij zelf. De verbinding met je eigen bewustzijnsveld en het doorgewerkt hebben van eigen blokkades bepalen je kracht en kwaliteit als coach. De manier waarop deze opleiding wordt aangeboden, maakt het mogelijk om je verder te verdiepen in je eigen persoonlijke ontwikkeling

Coachingsessies ondergaan

Als student volg je tijdens het opleidingsjaar vier lichaamsgerichte coachingsessies bij één van de door ons erkende begeleiders.

Supervisie

Omdat deze opleiding ervaringsgericht is, zal er steeds ruimte zijn om te oefenen met gedoeerde technieken. Hierop krijg je feedback van medestudenten, docenten en assistenten. Daarnaast is er zowel halverwege als aan het eind van de opleiding een officieel supervisiemoment om stil te staan bij je niveau en eventuele leerpunten.

Voortgangsgesprek

Halverwege de opleiding heb je een voortgangsgesprek met de mentor van jouw opleidingsjaar om stil te staan bij je niveau en leerpunten.

Oefengroepjes thuis

Naast het oefenen tijdens lesdagen is het belangrijk om ook thuis, in eerste instantie met medestudenten, te oefenen. Door ervaring op te doen ontwikkel je je zelfvertrouwen en je eigen coachingsstijl.

Huiswerk

Je krijgt regelmatig oefeningen als huiswerk mee naar huis om je eigen lichaamsbewustzijn te verdiepen. Dit kunnen aandachtsoefeningen, bio-energetica oefeningen of adem oefeningen zijn.

Praktijkvoering

Je krijgt tips over het opzetten en voeren van je eigen praktijk en het werven van cliënten. De docenten hebben zelf veel praktijkervaring waaruit ze kunnen putten.

Boeken en syllabus

Op de 1^e lesdag ontvang je een syllabus voor dit opleidingsjaar. De informatie hierin is gekoppeld aan de lesonderwerpen. Daarnaast ontvang je een literatuurlijst waarop een aantal boeken verplicht zijn en andere aanbevelen.

Toetsing

De toetsing bestaat uit drie onderdelen:

1. Persoonlijk statuut als coach
2. Theorie examen
3. Praktijkexamen

Het praktijkexamen bestaat uit het geven van een coachingssessie en een (korte) trainingssessie.

Voor de coachingssessie neemt de deelnemer een eigen cliënt mee. De trainingssessie bestaat uit twee delen. Het eerste deel is de uitwerking van de training (de papieren voorbereiding). Het tweede deel is het geven van de trainingssessie aan een groep van (5 collega) deelnemers.

Coachingssessie en trainingssessie bepalen het resultaat van het praktisch examen. Het door de student geschreven persoonlijk statuut is onderdeel van het theoretisch examen. Aan de hand daarvan vindt er een criteriumgericht interview plaats. In dit interview gaat de assessor in op een aantal onderwerpen. Persoonlijk statuut, interview en coachingsverslag bepalen het resultaat van het theoretisch examen.

Studieopdrachten

Je schrijft een verslag over een (door jou gegeven) coachingstraject van 4 coachingsessies (de richtlijnen hiervoor krijg je uitgereikt). Daarnaast schrijf je een persoonlijk statuut over 'lichaamsgericht coach' zijn, waarbij de lesdagen een leidraad kunnen zijn.

Dit verslag gaat over jezelf als mens en coach met kwaliteiten, valkuilen en ontdekkingen. In het verslag geef je blijk van je eigen visie over coaching en coach zijn. Daarnaast kies je een aantal onderwerpen/thema's die je over jezelf uitwerkt. Bijvoorbeeld: spanning en ontspanning in je eigen lijf en leven, delen van je eigen script cirkel, hoe je omgaat met stress.

Richtlijnen hiervoor krijg je uitgereikt.

Mentoren en assistent mentoren

Iedere opleidingsgroep heeft een eigen mentor en twee assistent-mentoren die regelmatig bij de lesdagen aanwezig zijn. Zij zijn aanspreekpunten, geven supervisie en doen voortgangsgesprekken.

Studiebelasting

Lestijden:	10:00 uur tot 17:00 uur, 1 uur middagpauze.
Plaats:	Atma Instituut Amersfoort
Contactdagen student - docent:	22 dagen
Verslag:	2 verslagen
Oefengroepjes thuis:	2 dagdelen per maand
Leersessies:	4 sessies bij een ervaren coach.
Presentie:	Minimaal 90%
Boeken:	6 tot 8 boeken + syllabus
Max. groepsgrootte:	18

Naast de lesdagen ben je ongeveer 5 tot 7 uur per week met de opleiding bezig (inclusief oefengroepjes)

Voor studiekosten, docenten & roosters zie:

www.atma.nl

Vervolgopleiding Atmath therapie

Wanneer je het opleidingsjaar Lichaamsgericht Coachen en Trainen met goed gevolg hebt doorlopen, is het mogelijk om door te gaan met de opleiding Atmath therapie, waarin verdere verdieping van methodes en hun toepassingen wordt geboden. Deze opleiding bestaat uit twee jaar en 20 dagen medische basiskennis. De hoofdonderwerpen van deze opleiding zijn:

Eerste jaar

- Lichaamsgerichte psychodynamische therapie
- Regressietherapie en innerlijk kind werk
- Ademtherapie
- Energetisch lichaamswerk
- Haptotherapie
- EMDR en BDR (BodyDrumRelease)
- Deelpersoonlijkheden
- Systemisch werk
- Supervisie
- Tentamen (praktijk en therapie) – certificaat 2^e jaar Atmath therapie

Tweede jaar

- Lichaamsgerichte psychodynamische therapie
- Traumatherapie
- Relatietherapie
- EMDR en BDR (BodyDrumRelease)
- Haptotherapie
- Energetisch lichaamswerk
- Groepstherapie
- Toepassingen atmath therapie
- Warmwater rebirthing
- Supervisie
- Examen (praktijk en theorie) – Diploma Atmath therapie

Medische basiskennis op hbo niveau.

- Module 1 – kennis van het lichaam
- Module 2 – lichamelijke ziektes
- Module 3 – psychische ziektes (psychopathologie)

Na het behalen van het diploma van deze opleiding is het mogelijk lid te worden van diverse beroepsverenigingen zoals de Vereniging ter Bevordering van de Alternatieve Geneeswijzen (VBAG) en de Vereniging van Integraal Therapeuten (VIT).