



Bijscholing Running Therapie

Ben jij een vreugdevolle looptrainer of fysiotherapeut en zoek je naar verdieping om jouw lopers en patiënten meer te kunnen geven dan alleen een schema?

Dan is deze unieke bijscholing absoluut iets voor jou:

- als je meer wilt zijn dan alleen trainer
- als je ook op een ander niveau wilt gaan begeleiden;
- als je jouw lopers ook van binnen in beweging wilt laten komen.

Deze bijscholing:

- geeft jou verdieping als trainer;
- vergroot jouw toekomstperspectief;
- brengt jouw talenten en vaardigheden bij elkaar.

Running Therapie is meer dan alleen hardlopen. Maar wat meer? Wat kan het voor jou en jouw (toekomstige) lopers betekenen en doen?



Waarom Running Therapie?

In de media wordt de laatste tijd veel gesproken en geschreven over dat hardlopen goed is voor lichaam en geest. Dat het werkt tegen bijvoorbeeld depressie, burn-out en andere klachten. Reden te meer om stil te staan bij hoe je dat als trainer of fysiotherapeut dan het beste kan aanvliegen.

Want de ene loper is immers de andere niet. De een kan gemakkelijk mee komen in een groep 'gezonde' lopers en de ander heeft net wat meer tijd en aandacht nodig.

Wil jij er ook voor die loper zijn maar mis je de handvaten om dat te doen, laat je dan bijscholen!

In deze bijscholing leer je hoe je de wat kwetsbaardere loper kunt ondersteunen, in een individueel traject of in een (kleine) groep.



Bijscholing Running Therapie

In de bijscholing Running Therapie voor looptrainers en fysiotherapeuten ontwikkel je vaardigheden en krijg je oefeningen aangereikt om jouw lopers met meer ontspanning en balans de vreugde van het hardlopen te laten ervaren.

Met als doel te ondersteunen bij het overwinnen van hun fysieke en emotionele hindernissen. Je doet als trainer een beroep op je eigen creativiteit om vanuit je eigen bevoegenheid mensen in beweging te brengen

Zodat hardlopen 'hart-lopen' wordt



Inhoud van de opleiding

- 8 lesdagen van 10:00 tot 16:00 uur
- Theoretische verdieping
- Oefenen op elkaar, om vanuit eigen ervaring te doorvoelen wat jouw lopers kunnen ervaren
- Oefenen met proefcliënt, zodat je met een schat aan kennis en ervaring aan de slag kunt
- Supervisie op proef cliënt





Bijscholing Running Therapie

Thema's die aan de orde komen

Ademhaling

Het lijkt zo gewoon, we doen het allemaal honderden keren per dag, duizenden keren per week en miljoenen keren per jaar... Een volwassen mens ademt tussen de 8-20 x p/m. De frequentie van je ademhaling kan je veel vertellen over hoe je lichaam werkt en hoe het bijvoorbeeld omgaat met stress.

De perfecte mens ademt alsof hij helemaal niet ademt

Lao Tsé



Contact maken

Contact maken lijkt niet zo moeilijk, maar vergeet niet dat er vaak, vóóordat iemand de moed heeft verzameld om zich aan te melden om te gaan lopen, er al een hoop gebeurd is.

Zeker als iemand weinig tot niet heeft gesport, komt er vaak onzekerheid mee en worstelt de loper in spé met vragen als: Kan ik het wel, ben ik niet te langzaam, hou ik de groep niet op, ben ik wel geschikt om te lopen, ben ik niet te dik...

Zomaar een greep uit mogelijke weerstanden om vooral niet in beweging te komen. Een heuse uitdaging voor de trainer. Om wel te bemoedigen, niet af te wijzen en aan te sluiten bij het niveau van de loper.

Buiten lopen, met aandacht voor de ademhaling, kan een heilzame werking hebben op het minder hard laten werken van het brein.

Bijscholing Running Therapie

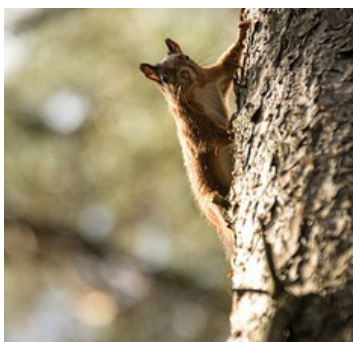
Ons brein

Als running therapeut leer je om methodes en oefeningen te gebruiken die inwerken op het lichaam en zo direct het brein beïnvloeden waardoor meer balans in het dagelijks leven wordt ervaren.

Begeleiden

Als running therapeut ondersteun je de loper(s) in de ontdekkingsreis naar het omvormen van bijvoorbeeld de aanname "Ik ben burn-out, of Ik ben depressief" naar "Ik heb een burn-out" waardoor ze kunnen ontdekken dat er zoveel meer is dan het probleem.

Vastzittend in het probleem, geïdentificeerd met het probleem, ziet iemand al snel door de bomen het bos niet meer. De ontdekking dat er zoveel meer is, dat er hoop is, kan ruimte laten ontstaan om te ontdekken wat vreugde en voldoening geeft in het leven zodat daar kalm aan meer contact mee gemaakt kan worden.



Loopschema's

Elke loper is anders en afhankelijk van conditie, mogelijkheden, verlangens en realiteit leer je om schema's op maat te maken.

De loopomgeving als metafoor

Het gebruiken van de buiten omgeving om een loper bewust te laten worden van gevoelens, is een van de leukste aspecten van het geven van running therapie.

Tijdens de bijscholing besteden we ruim aandacht aan hoe je de omgeving in kan zetten als positief element. De omgeving werkt als een soort spiegel.

Denk maar aan: Door de bomen het bos niet meer zien, kan als een direct instrument ingezet worden om contact te maken met innerlijke chaos en dat buiten aan den lijve te ondervinden. Waarna je als running therapeut je loper begeleidt om tussen die bomen door weer een richting te vinden, een weg naar meer balans.





Bijscholing Running Therapie

Voeding voor lichaam en geest

Op deze dag komt gast docent Ellen Abbringh haar expertise delen over gezonde voeding én over hoe je daar je lopers in kan ondersteunen.

Vaak is (over)gewicht een reden om te gaan hardlopen en willen ze daar van jou als begeleider wel meer van horen.

Daarnaast is voeding ontzettend belangrijk in het zorgen voor ons zelf. Eet je goed en gezond, dan zal je lichaam zich ook gezonder voelen.

Supervisie op proefcliënt

Je begeleidt tijdens de bijscholing een eigen proefcliënt en na elke sessie stuur je een verslag naar de trainer die daarop supervisie geeft.

Eindopdracht

De opleiding wordt afgesloten met een eindopdracht waarin een koppeling wordt gemaakt tussen de trainings-dagen, de gelezen literatuur, het begeleiden van de proefcliënt en het persoonlijk proces.

Resultaat

Na de bijscholing kun je:

- Lopers individueel of in een groepje begeleiden naar meer balans en vreugde in hun lopen en leven.
- Lopers leren omgaan met hun weerstanden en ze ondersteunen in het accepteren dat het goed is waar ze zijn.
- Lopers leren hun ademritme te veranderen zodat er minder stresshormonen aangemaakt worden.
- Schema's op maat maken

Na het met goed resultaat afronden van de bijscholing Running Therapie ontvang je een certificaat.



Bijscholing Running Therapie

Gratis workshop

Op vrijdag 1 of donderdag 7 maart 2019 kun je tijdens de gratis inspiratie workshop zelf ervaren wat Running Therapie doet en hoe je dit kunt gaan inzetten.

Van 18.30 tot 20.00 uur vanuit de praktijk Zelf in Beweging in **Doorn**, waar ook de bijscholing plaatsvindt.

Aanmelden via een email naar:
info@psychosyntheseacademie.nl



Data

- 28 maart
- 4, 11, 18 & 25 april
- 9, 16 & 23 mei 2019

10.00 – 16.00 uur

Locatie

Praktijk Zelf in Beweging,
Rembrandtlaan 17 in Doorn

Investering

Deze bijscholing kost € 1.800,-
(vrij van btw)

Inschrijven voor 1-3-2019 = **€ 200 korting**

Accreditatie

Deze opleiding is geaccrediteerd door de SKB (Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen) in scholingscategorie SKB-C1.2 / totaal SBU: 138,3 / 5 EC's.



Bijscholing Running Therapie

Trainer Martine Ducheine

Wat beweegt mij, wat bezielt mij nu werkelijk, diep van binnen? Deze vraag staat centraal in mijn leven. Het nodigt mij uit om stil te staan, maar ook om in beweging te komen.

De diepe liefde die ik voel voor mijn gezin, de natuur en muziek zijn een drijfveer om me daar steeds opnieuw weer mee te verbinden.

Mensen begeleiden om te ontdekken waar hun hart van in beweging komt, wat hun hart doet zingen, ervaar ik als vreugdevol en dankbaar werk.

De combinatie van psychosynthese en beweging werken daarbij aanvullend en inspirerend. Het lichaam is een rijke bron van informatie over hoe het met ons hart en hoofd gesteld is. Daar meer balans in brengen, is waar mijn passie ligt.

Sinds 2007 begeleid ik in mijn praktijk mensen die vast lopen in hun leven en op zoek zijn naar meer evenwicht en verbinding in hun dagelijks leven.



Als therapeut ben ik verbonden aan de Psychosynthese Academie in Amersfoort, waar ik trainingen verzorg in de beroepsopleiding tot counselor en therapeut.