

# Workshop Focus op Sensaties

**Bunnik, op vrijdag 7 febr. 2020 van 10 tot 16.30 uur**

Focus op Sensaties<sup>1</sup> (FOS) is je bewust volledig openstellen voor pijnlijke emotionele gewaarwordingen. Kort gezegd: voelen+benoemen+niets doen. Soms blijven mensen met hun pijn zitten, ondanks dat ze zich wel willen uiten en ondanks de inspanningen van de therapeut. Zo komt goede hulp niet op gang of het stagneert op cruciale momenten en uiteindelijk helpt de hulp niet voldoende. Met FOS biedt je cliënten de ruimte om bij hun pijnlijke gevoelens te komen en te blijven.

## **Voor wie ?**

Voor psychologen, psychiaters, pedagogen, coaches, trainers, maatschappelijk werkers, s.p.v.-ers en alle anderen die professioneel praten met mensen die psychisch lijden.

## **Programma-onderdelen**

- Demonstraties van Focus op Sensaties door de docent.
- Oefenen in tweetallen met FOS bij eigen thema's.
- Integratie van FOS in bestaande behandelingen
- Casuïstiek en praktische therapeutische toepassingen

Vóór de workshop lezen de cursisten 'Focus op sensaties', een instructieve tekst van 15 pagina's waarin het waarom, wanneer en hoe van FOS stap-voor-stap wordt uitgelegd. Elke deelnemer kiest een en of meer persoonlijke thema's met een emotionele lading. Dit worden de onderwerpen tijdens het uitgebreide oefenen in tweetallen met FOS in de workshop. Na de workshop is er een kosteloze supervisie-sessie via Skype over vragen uit je eigen praktijk.

## **Wanneer?**

De workshop is op vrijdag 7 februari '20. De cursus start om 10:00 uur eindigt op 16:30 uur.

## **Waar?**

De Witte Huisjes, Kerkpad 3, 3981 EM Bunnik. Goed bereikbaar en gratis parkeren.

**Aantal deelnemers:** Maximaal 20

**Docent:** Ger Schurink

**Kosten:** € 195,-, inclusief uitgebreide lunch.

**Aanmelding:** Via het inschrijfformulier op [www.geschurink.nl](http://www.geschurink.nl)

1 Vanaf 2003 heb ik Mindful Exposure (ME) verder ontwikkeld en honderden keren gebruikt. ME blijkt goed te verklaren vanuit de Perceptual Control Theory en past op een organische manier in de Method of Levels. Daarbij krijgt deze methode die ik vernieuwd is ook een nieuwe naam die ook meer recht doet aan waarom het gaat: Focus op Sensaties (FOS).