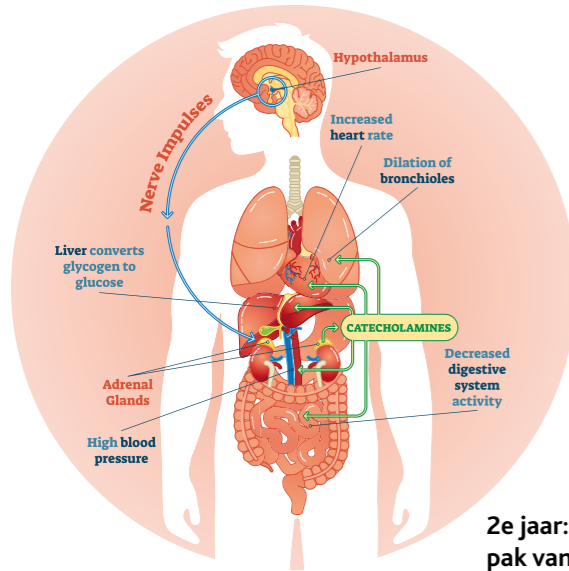


STRESS RESPONSE SYSTEM



2e jaar: Lichamelijke en mentale aanpak van stress gerelateerde klachten.

- De taal van het lichaam analyseren.
- Klachten zijn kansen!
- De innerlijke criticus.
- Omgaan met gevoelens en emoties.
- Leven vanuit je hart – uit je comfortzone.
- Psychosomatische syndromen:
 - Rug- en nekpijn tgv stress'
 - Hoofdpijn. Spanningshoofdpijn. Migraine.
 - Vermoeidheid (Fysieke en Psychische oorzaak)
 - Burn-out
 - Slaapproblemen
 - Hyperventilatie. Angst. Paniek. Fobie. Faalangst.
 - Spijverteringsklachten (Prikkelbaar darmsyndroom, Spastisch colon...)
 - Traumaherstel. Emotional healing.
- Casestudies.

Opmerking

Tijdens deze opleiding staat interactie op de voorgrond. Er wordt telkens opnieuw gereflecteerd naar hoe we zelf in het leven staan en omgaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven. We leren veel bij hoe we onze patiënten kunnen helpen in hun kracht te komen, maar we leren evenveel bij over onszelf en worden aldus evengoed getriggerd om zelf met de materie aan de slag te gaan. Pas als je als hulpverlener zelf de materie hebt doorleefd, kun je jezelf bekwaam achten om mensen adequaat op dit vlak iets bij te brengen.

Studiegids

U mag een Power Point presentatie en zeer uitgebreide syllabus verwachten, maar de focus ligt voornamelijk op 'opleiding op maat', waarbij iedereen de theorie en praktijk op een toegankelijke manier kan integreren in zijn/haar werkomgeving.

aanwezigheid behaalt men een diploma.

Relaxatietherapie en stressmanagement

Een 2-jarige opleiding dat leidt tot het Getuigschrift Relaxatietherapie & stressmanagement

Inleiding

Gezondheid is het gevolg van psychisch, lichamelijk en sociaal welzijn. Geest en lichaam staan in ieder mens voortdurend met elkaar in verbinding. Heel wat klachten ontstaan vanuit een onevenwicht tussen beide aspecten. Doel van de opleiding is de symptomen waar de patiënt mee te kampen krijgt, te kunnen vertalen en de persoon terug in zijn autonomie te herstellen door te zoeken naar en aanpakken van de werkelijke aanleiding en oorzaak van de klachten.

Situering

Stress en stress gerelateerde klachten maken steeds meer deel uit van de huidige medische praktijk. Volgens recent onderzoek zou 70% van de problematiek die zich aandient in een courante medische praktijk rechtstreeks of onrechtstreeks te maken hebben met onze stresshantering. De druk om te presteren is heel hoog. Veel mensen zitten op hun tandvlees en het lichaam laat dit op alle mogelijke manieren weten.

When you own
your breath,
nobody can steal
your peace

Beschrijving van de opleiding

Relaxatietherapie en Stressbehandeling is een zelfstandige therapie geworden. Ze benadert de mens op zowel fysisch als op psychisch vlak. Zo heeft ze raakvlakken met psychologie en psychotherapie als met lichamelijke benaderingen zoals kinesithérapie, osteopathie, fasciatherapie en haptonomie. Ze verklaart klachten vanuit de neurofysiologie, waarbij de continue link wordt gelegd tussen geest (brein, bewustzijn) en lichaam.

In eerste instantie leren we de betekenis van onze klachten juist te interpreteren. We leren klachten zien als signalen van het lichaam, die ons vertellen dat een grens bereikt is.

Relaxatietherapie is eerst en vooral leren luisteren naar het verhaal van je lichaam, groeien naar inzichten en bewustwording en evolueren naar een betere balans tussen draagkracht en draaglast door doelgerichte ontspanningsoefeningen en stresshantelingstechnieken.

In tweede instantie proberen we de veerkracht van de persoon te herstellen en verhogen en brengen we de persoon terug in zijn kracht door zijn verantwoordelijkheid op te nemen en bewuste keuzes te maken.

Indicatieterrein

- **Ademhalingsstelsel:** Hyperventilatie, Adembenuwdheid, Pijn of druk thv de borstkas, ...
- **Spiersstelsel:** algemene spierpijn en spierspanningen, nek- en rugpijn, hoofdpijn, migraine, spanningshoofdpijn,...
- **Hartstelsel:** Hartkloppingen, Hartritme stoornissen, Hypertensie...
- **Slaapproblemen:** In- en doorslaapproblemen, angstige dromen, wakker worden 's nachts, apnoe, piekeren...
- **Spijverteringsstelsel:** Spastisch colon, misselijkheid, maagproblemen, diarree en constipatie, prikkelbaar darmsyndroom,...
- **Hersen- en hoofdproblemen:** Duizeligheid, verminderde concentratie, draaierigheid, vergeetachtigheid, oorsuizingen (tinnitus), ijl gevoel in het hoofd
- **Temperatuurregeling:** Koude handen of voeten, overmatig transpireren...

- **Emotionele problemen:** Angst, Faalangst, Paniekaanvallen, Fobieën, Nervositeit, Prikkelbaarheid, niet tot rust komen...
- **Psychische problemen:** Ziektevrees (Hypochondrie), claustrofobie, Agorafobie, sombere gevoelens...
- **Infertiliteit** (verminderde vruchtbaarheid tgv stress bij zowel man als vrouw)
- **(Chronische) vermoeidheid**
- **Burn-out**

Organisatie van de opleiding

De opleiding loopt over 2 jaar - 6 week-ends per jaar.

- **1e jaar:** Initiatie tot relaxatietherapeut en stressmanagement
- **2e jaar:** Lichamelijke en mentale aanpak van stress gerelateerde klachten

Evaluatie

- Op het einde van elk cursusjaar volgt er een theoretische en praktische examenproef.
- Op het einde van het tweede jaar dient ook een totale case studie worden uitgewerkt.

Inhoud van de opleiding

1e jaar: Initiatie tot relaxatietherapeut en Stressmanagement

- De mens als Psychosomatische Eenheid. Neurofysiologie. Neurovegetatief zenuwstelsel.
- De fysiologie van stress. De stress-as.
- Mind Body therapie.
- Transpersoonlijke psychologie. Belang van zelfwaarde, zelfbeeld, zelfverantwoordelijkheid, zelfzorg. Bewaken van grenzen.
- Aangeven van grenzen. Groeien in assertiviteit. Prioriteiten stellen. Keuzes maken. Communicatietechnieken
- Stressmanagement. Principes van draaglast en draagkracht. Coping.
- Mindfulness:
 - Het belang van het Hier en Nu.
 - Belang van Zijn ipv Doen. Human - Being versus Human Doing.
 - Omgaan met gedachten en piekeren. Gedachtestop.
 - Ontstaan en invloed van overtuigingen.
 - Belang van bewustzijn, alertheid, aandacht
 - Macht en onmacht. Slachtoffer – redder – schuldige
 - Omgaan met spanningen en gevoelens
 - Mind-Focus: De kracht van gedachten.

- Accepteren, toelaten en loslaten
- Omgaan met kritiek.
- Veerkracht opbouwen.
- Het lichaam spreekt op zijn manier. Psychologische zones en hun overeenkomstige klachten.

Technieken:

- Autogene training (Schultz)
- Progressieve spierontspanning (Jacobsen)
- Bodyscan
- Ademhalingstherapie (Buikademhaling, Anti-paniek ademhaling, Adempauze...)
- Haptonomie
- Hartcoherentie
- Visualisatietechnieken
- Autosuggestie
- Manuele technieken:
 - Drukpuntmassage
 - Organenmassage
 - Faciaaltherapie
 - Dynamische massage
 - Craniële technieken
 - Yoga-initiatie
- Inleiding in de wereld van meditatie.
- Casestudies

