



Cursus in Gestalt-psychologie.

De grondbeginselen uit de gestalt-psychologie en -therapie bevatten een schat aan kennis en wijsheid. Ze zijn zeer praktisch toepasbaar op persoonlijk vlak en in werksituaties waarbij een helder contact met anderen belangrijk is.

In deze cursus maakt u in tien avonden op een levendige manier kennis met gestaltmatig denken en handelen waarbij theorie en praktijk hand in hand zullen gaan.

De cursus is verrijkend als bijscholing voor leidinggevenden, hulpverleners, coaches, trainers of anderen die met mensen werken. Daarnaast is deze cursus geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn of haar gedrag en dat van anderen.

Gestalt, iets voor mij??..... Ja zeker wel!

Deze cursus op MBO-HBO niveau, is een aanrader voor iedereen die inzicht wil krijgen in gestaltmatig denken en handelen en dit wil leren gebruiken op persoonlijk en/of professioneel vlak. Tevens zal een begrip van de grondbeginselen u helpen om zelf authentieker en doelgerichter te worden.

Gestalt onderzoekt relaties, verantwoordelijkheid, behoeften, hoop, enthousiasme, blinde vlekken, liefde, angst, vervulling, etc. Deze onderwerpen zijn van toepassing op het hele leven en op iedereen. Veel gestalttherapeuten integreren hun gestaltmatige kennis en kunde derhalve in een bestaand beroep binnen het bedrijfsleven, hulp- en dienstverlening.

Geheel op gestaltmatige wijze heeft de cursus een levendige en praktische opzet. Doen en ervaren, heeft de voorkeur boven te veel “praten over”. Om dit te bereiken, zal regelmatig om uw inbreng gevraagd worden. Dit kan iets zijn waar u tegenaan loopt in uw leven of iets waar u inzicht in wilt krijgen. Aan de hand van deze persoonlijke zaken, leren u en uw groepsgenoten over de gestalttherapie en –theorie. Samen met een aantal typische gestalt-experimenten, maakt u werkelijke ervaring met de onderwerpen. Deze persoonlijke aanpak, leidt tot een dieper begrip en innerlijke groei.





Programma.

1. Kennismaking en introductie.
Contact, het spanningsveld tussen ik en jij. Echt contact is altijd spannend!!
De begeleider als essentieel onderdeel in het proces van de ander
2. Hier en nu... Is er iets anders dan??
Het cruciale belang van gewaarzijn.
3. Voorgrond, figuur en achtergrond.
Het werken met het voor de hand liggende.
4. Theorie van de contactcirkel. Dit model geeft de zeven stappen weer welke je doorloopt in het proces van behoefte tot vervulling en manieren om jezelf de ellende in te werken.
5. *"Ik ben niet boos...Jij bent boos!!"*
Projectie is het mechanisme waarbij iemand bepaalde eigenschappen, gevoelens en emoties van zichzelf aan anderen toekent.
6. *"Je moet goed je best doen."*
Introjectie is het mechanisme waarbij iemand te maken heeft met sterke, aangenomen normen en waarden welke niet werkelijk passen bij de persoon.
7. *"Je bent een..... Laat maar"*.
Retroflexie betekent letterlijk inhouden of terugtrekken. Het is het mechanisme waarbij een persoon zich niet wil uiten.
8. Afsplitste delen integreren. Heel worden.
Ben ik dat allemaal??
9. Vrij in te vullen naar behoefte.
10. Vrij in te vullen naar behoefte.

Wat is gestalttherapie.

Ontstaan.

Gestalttherapie werd ontwikkeld door Frederick Perls, een Duitse arts en psychiater. Perls werd in het begin van de vorige eeuw door Sigmund Freud opgeleid tot psychoanalyticus. Perls verschilde van mening met Freud op een aantal punten en vooral op het gebied van de relatie tussen de therapeut en cliënt. Daar Freud een beschouwende en interpreterende werkwijze aanhing, was Perls van mening dat hij vooral als levend mens in contact was met zijn cliënten en dat juist deze relatie helend kon werken. Daarnaast wilde Perls komen tot een meer praktisch toepasbare therapie.

Contact.

Gestalttherapie wordt ook wel de psychotherapie van het contact genoemd. Je bent onlosmakelijk verbonden met je omgeving. Je hebt contacten op het werk, thuis, met familie, vrienden, bekenden, etc. Eigenlijk ben je de gehele dag wel in contact met iets of iemand.

De meeste stromingen in de psychotherapie beschouwen een psychisch probleem als een innerlijke verstoring van de persoon. De gestalttherapie beschouwt een psychisch probleem juist als een verstoord contact tussen de persoon en zijn omgeving en het onvermogen om dit op te lossen.

Ervaringsgericht.

Gestalttherapie is een ervaringsgerichte therapie. Er wordt niet gespit om te komen tot rationele verklaringen van problemen. Er wordt zo min mogelijk "gepraat over" de problemen maar juist onderzocht hoe deze zich op dit moment voordoen. Alles wat ingebracht wordt, wordt steeds vertaald naar het hier en nu.

Dus niet: "Waarom ben je zo angstig geworden voor het leven?"

Maar wel: "Ervaar je angst op dit moment? Waar en hoe ervaar je deze in je lijf? Wat maakt je hier en nu angstig?"

De gestalttherapie kiest vaak voor de directe actie, het experiment om nieuw gedrag uit te proberen en te ervaren

Hier en nu.

Door in het hier en nu te werken, zijn de gevoelens van de cliënt tijdens de begeleiding niet slechts een onderwerp van gesprek maar reëel op dat moment. Onder begeleiding kan de cliënt zelf ontdekken hoe hij zich gedraagt en uitzoeken of dit gedrag overeenkomt met zijn of haar bedoelingen.

Praktisch.**Aantal deelnemers.**

Minimaal 6, maximaal 10.

Data.

10 donderdagavonden, om de week, startend in oktober. Exacte data volgen.

Tijd.

19.15 – 22.15 uur.

Plaats.

Zicht 2, 4822 AN, Breda

Kosten.

Totaal € 375,- incl. Btw.

Studiebelastinguren.

Contacturen 30

Zelfstudie 30

Informatie en inschrijving.

Voorafgaande aan de cursus kan er een kennismakingsgesprek plaats vinden. Dit gesprek is kosteloos. Hierna kunt u beslissen of u wel of niet deelneemt.

Indien u besluit deel te nemen, vult u het inschrijfformulier in. U ontvangt een factuur en maakt het bedrag binnen de gestelde termijn over. Hiermee is uw deelname definitief.

Contact.

A*H Gestalttherapie en bewustzijnsontwikkeling.

Helmut Moelands

Zicht 2

4822 AN Breda

076 5422853

info@ah-gestalttherapie.nl

www.ah-gestalttherapie.nl



***Wie blijft doen wat hij altijd al deed,
Zal krijgen wat hij altijd al kreeg.***



Helmut Moelands (1972, getrouwd, 2 kinderen)

Met groot enthousiasme en succes heb ik verschillende functies uitgeoefend binnen het bedrijfsleven, de zorg en de dienstverlening. Ik heb mezelf hierbij altijd de ruimte gegeven om me te blijven ontwikkelen en mijn hart te volgen. Zo was ik projectleider bij de Koninklijke Hoogovens B.V., groepsleider binnen de dak- en thuislozenzorg en bedrijfsleider binnen de sociale werkvoorziening van de gemeente Breda.

Naast deze carrière heb ik mijn praktijk in de gestalttherapie opgebouwd. Hierin begeleid ik individuen, partners, groepen en bedrijven. Ik geniet ervan als cliënten aan het eind van de therapie weer stevig in hun leven kunnen staan met een gevoel van eigenwaarde en trots over de afgelegde weg.

Wat mij zo enthousiast maakt over gestalt is dat het niet oordelend is maar juist zoekend naar dat wat van binnenuit waarachtig is. Het gaat over leven, groei en vernieuwen.

Ik werk met name d.m.v. gesprek en gebruik hierbij diverse creatieve werkvormen. Aangesloten bij de Nederlandse Beroepsvereniging van Gestalttherapie (NBGT) en lid van het bestuur.



- Coaching en teambegeleiding.
- Individuele en groepstherapie.
- Relatietherapie.
- Cursussen en workshops.
- Persoonlijke groei en verdieping.
- Spiritualiteit.