KENNISMAKING MET HAPTONOMIE

HOE KAN JE JEZELF INZETTEN

EUS TRAINING & BEGELEIDING

WAT IS HAPTONOMIE?

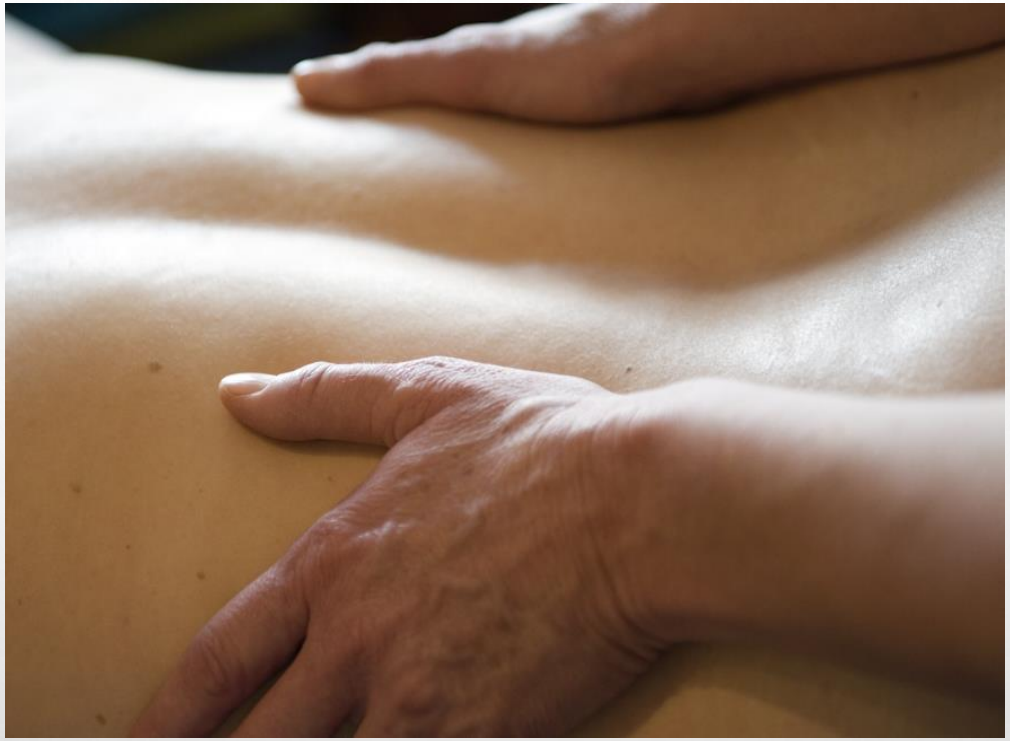
- Wetenschap van het gevoel en het gevoelsleven
- Hapsis = Voelen, aanraken, geraakt worden
- Nomos = Kennis, wetmatigheden
- Ontstaan in de jaren 60 van de vorige eeuw
- Grondlegger Frans Veldman zegt “Wetenschap van de affectiviteit”
- Therapievorm waarbij veel aandacht is voor de combinatie tussen lichaam en geest

Als voelen en denken elkaar overlappen zien anderen dit aan jou terug.

Samenwerking en contact maken verloopt makkelijker als je gevoel voor jezelf en een ander hebt.

[redacted]

AANRAKEN



Speelt een belangrijke rol in de Haptonomie en het haptonomisch contact.

Je leert te “luisteren” naar je eigen lichaam, door wat je voelt in een contact serieus te nemen. Je wordt je opnieuw bewust van je eigen lichaam en je gevoelssignalen en daarmee van je lichamelijkheid.

Voelen doe je met je lichaam.

Je kunt bijvoorbeeld een brok in je keel krijgen wanneer je erg geëmotioneerd raakt;

Je kunt kippenvel krijgen van een bijzonder moment of van een verhaal dat je raakt;

Je kunt knikkende knieën krijgen wanneer je een presentatie moet geven die je spannend vindt;

Je kunt stralen van verliefdheid of van geluk;

Je kunt gebukt gaan onder zorgen die je hebt;

Je kunt enorm gaan zweten wanneer je iets spannend vindt;

Je kunt afwezig zijn, met je hoofd in de wolken, als je verliefd bent.

Je kunt je ook vertederd voelen

VERSCHILLENDE GEVOELENS IN EEN ZELFDE SITUATIE

Hoogte kan bijvoorbeeld:

- beangstigend zijn;
- uitdagend werken;
- bevrijdend werken;
- je compleet bevriezen;
- een vluchtreactie veroorzaken.

In verbinding met jezelf zijn,
In verbinding met de ander zijn.

- Je kunt jezelf openen of afsluiten voor jezelf en voor anderen;
- Openen: Luisteren naar de ander en je eigen gevoelens;
- Afsluiten: Niet willen luisteren naar de ander en je eigen gevoelens; Deze wegdrukken leidt op langere termijn vaak tot klachten.

Wie meer informatie hierover wilt kan natuurlijk contact opnemen met

EUS Haptotherapie, Training en Begeleiding

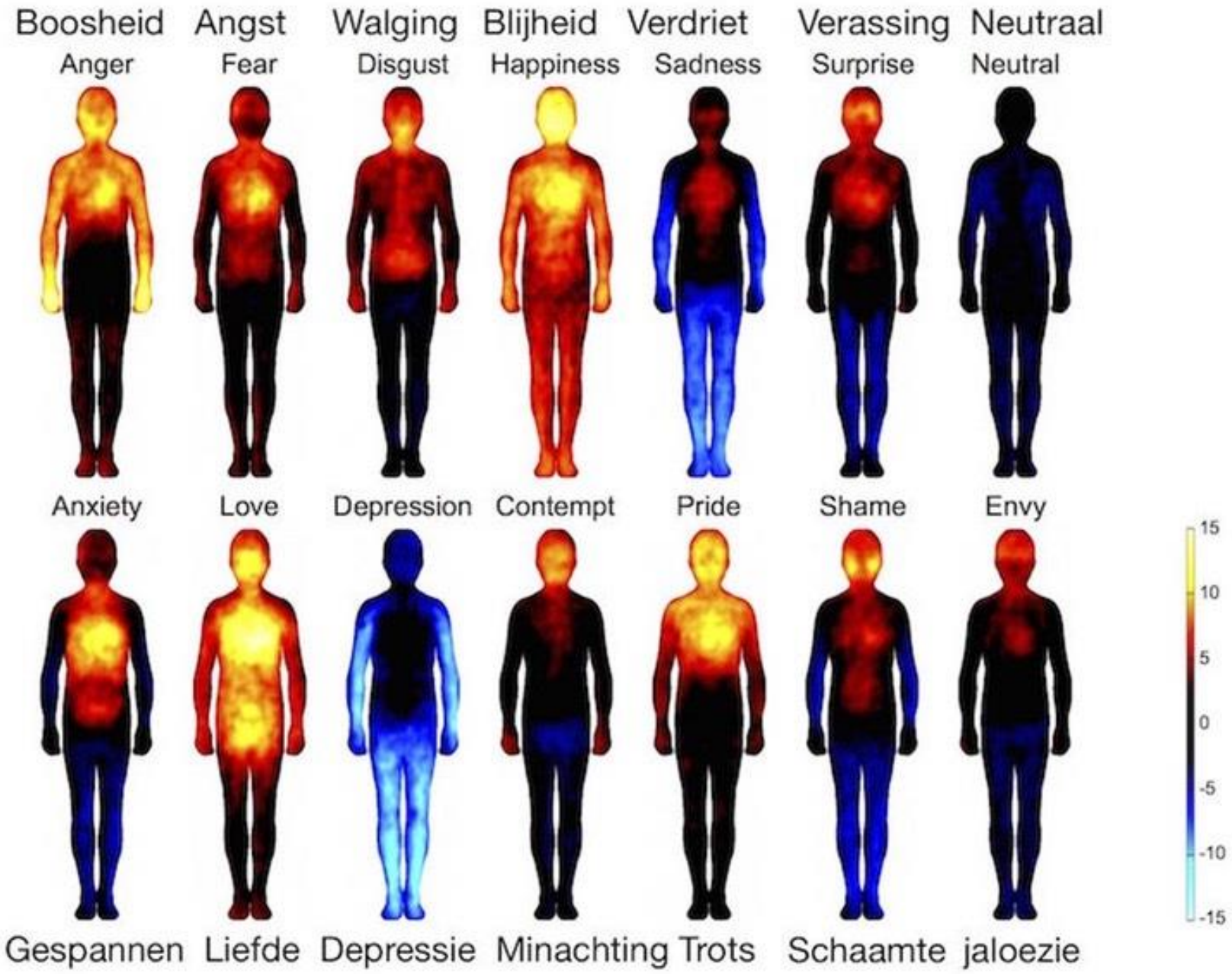
In verbinding met jezelf zijn,
In verbinding met de ander zijn.

Openen

- Luisteren naar de ander;
- Open lichaamshouding;
- Gestuurd door blije gevoelens;
- Gevoel hebben voor de ander;

Sluiten

- Eigen zin doordrijven/ gelijk willen halen;
- Gesloten lichaamshouding;
- Gestuurd door angstgevoelens;
- Geen interesse in de ander;


Boosheid
Anger
Angst
Fear
Walging
Disgust
Blijheid
Happiness
Verdriet
Sadness
Verassing
Surprise
Neutraal
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
Gespannen
Liefde
Depressie
Minachting
Trots
Schaamte
jaloezie
15
10
5
0
-5
-10
-15

SOLLICITEREN EN HAPTONOMIE

- Eerste kennismaking, elkaar een hand geven;
- Reguleren van stressgevoelens;
- Voorbereiden op een gesprek. Wat wil je van jezelf laten zien;

EERSTE KENNISMAKING, ELKAAR EEN HAND GEVEN

- Hoe geef je een hand ?
- Wat laat je van jezelf zien wanneer je een hand geeft ?
- Is er een ideale manier om een hand te geven ?
- Wat zegt de lichaamstaal van de ander bij een handdruk ?

VII
AMÉRICAS
Panam

FOX
NEWS

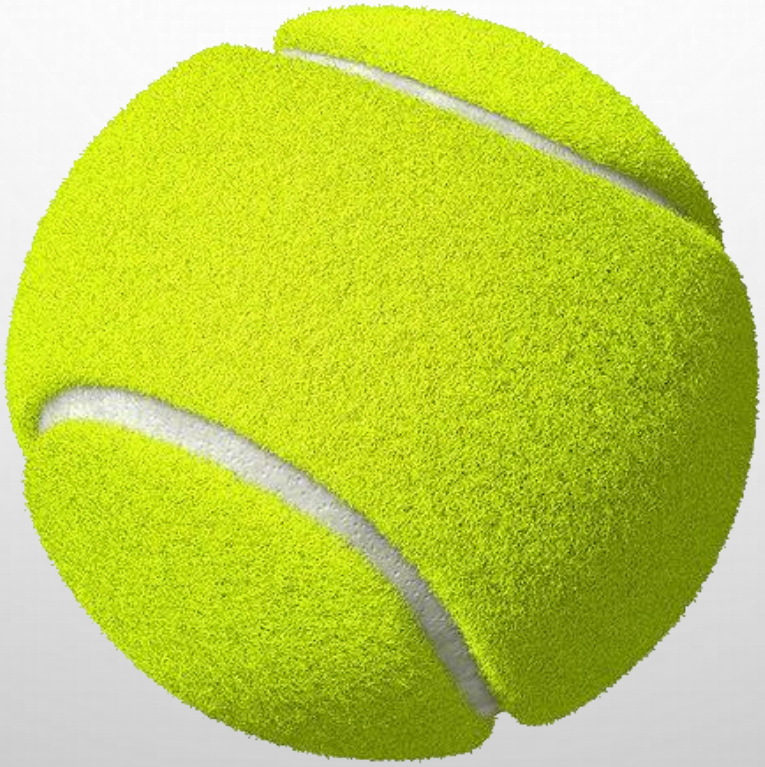
WAT IS NU BELANGRIJK BIJ HET GEVEN VAN EEN HAND

- Oogcontact;
- Kruislings naar iemand toe bewegen bij het geven van een handdruk;
- Zorg voor een handdruk die aansluit op de vacature, de persoon, de organisatie/bedrijf;
- Bewust zijn van de manier waarop jij anderen een hand geeft.

REGULEREN VAN STRESSGEVOELENS

- Ademhaling;
- Gevoel krijgen voor de ruimte en voor een ander;
- Gevoel hebben voor jezelf;
- Angsten herkennen.

OEFENING: BEWUST WORDEN HOE JE STAAT



VOORBEREIDEN OP EEN GESPREK: WAT WIL JE VAN JEZELF LATEN ZIEN

- Kleding
- Mimiek
- Houding
- Beweging
- Initiatief tonen/laten
- Aanvoelen van de ander

OEFENING: HOE ZIT JE OP JOUW STOEL

WANNEER KAN JE HAPTONOMIE NOG MEER GEBRUIKEN?

- Wanneer je meer kennis over je gevoel(ens) wilt hebben.
- Wanneer je teveel denkt (in je hoofd zit) en te weinig naar je gevoel luistert.
- Leren “NEE” te zeggen
- Geestelijke en lichamelijke overbelasting bijvoorbeeld bij een Burn-out
- Faalangst
- Stress en de daaruit voortkomende klachten, zoals lusteloosheid, hoofdpijn, vermoeidheid etc.
- Rouwverwerking
- Problemen in relaties of contacten
- Zwangerschap
- Depressieve klachten
- Lichamelijke klachten die een psychische oorzaak hebben, zoals spier-, maag- of rugklachten, en slaapstoornissen.

ArboPositief

Belangenorganisatie voor werkzoekenden

22 juni 2016

Workshop Haptonomie

EUS TRAINING & BEGELEIDING

Het mooiste wat je kunt worden……
ben je zelf

EUS Training en Begeleiding, Schumannlaan 149, 8031 EZ Zwolle,06-13029709, info@eustrainingenbegeleiding.nl