



## Focussen Level 1

### Intro

Focussen is een wetenschappelijk beproefde methode die je toelaat om datgene wat je vaag en nog niet verwoordbaar voelt in je lichaam, beter te begrijpen en te verwoorden. Focussen helpt je om je meer verbonden te voelen met je eigen innerlijke weten en om van daaruit inhoud en richting te geven aan je leven. Het helpt je om op te merken wat er ècht in je omgaat, wat je voelt, wat je wil en nodig hebt. Het helpt je ook om 'juiste' keuzes te maken en om daadwerkelijk stappen te zetten die je levenskwaliteit verhogen.

De grondlegger van Focussen is Eugene Gendlin,

### Doel

Het doel van Focussen is leren denken met heel je lijf en niet enkel met je verstand. Je lichaam draagt al je weten in zich, ook het weten dat je nog niet kan verwoorden. Dit weten, dat 'ergens' in je lichaam besloten ligt, kan je bereiken door het op een geduldige, accepterende, niet-oordelende manier aandacht te geven en door er op een gepaste afstand bij te blijven. Hierdoor wordt 'het' uitgenodigd om zich meer aan jou te openen en om je leven richting en stimulans te geven.

Focussen kan je vergelijken met snorkelen of soms ook wel met diepzeeduiken. Onder het wateroppervlak word je vaak verrast door een immense rijkdom aan leven. Focussen maakt je meer bewust en energiek en helpt je op die manier om jouw persoonlijke weg te zoeken en te gaan.

### Werkwijze

Al onze trainingen worden begeleid vanuit de ervaringsgerichte benadering. Dat wil zeggen dat de methodieken die we gebruiken bedoeld zijn om meer contact te krijgen met hoe jij situaties ervaart en wat jij hierin nodig hebt. Van daaruit zal je merken dat er nieuwe energie vrijkomt om tot verandering te komen. Om te focussen heb je enkel de bereidheid nodig om tijd en rustige ruimte

te maken voor jezelf. Focussen als methode kan je leren. Eens je het onder de knie hebt, zal je meer verbonden met jezelf en vitaler in je dagelijks leven staan.

### Level 1

In level 1 worden de grondbeginselen van focussen aangeleerd. Je leert besef ontwikkelen van je lijfelijk aanvoelen, aanwezig te zijn in het hier-en-nu, ruimte te maken voor wat aandacht vraagt in je lichaam, uitnodigend te luisteren en handvatten te vinden om zelf mee aan de slag te gaan.

### Begeleiding

**Ann Léonard**, psycholoog, coach, psychotherapeut, erkend focustrainer  
(0499/40 38 03) - ann.leonard@conciente.be

**Kostprijs:** 299 euro

### Inschrijven

Inschrijven doe je door een mail te sturen naar Ann met je naam, adres en telefoonnummer en door storting van een voorschot van €50 op rekening 001-2776175-17 met vermelding: Focussen level 1 + je naam.

De resterende €249,- stort je ten laatste een week voor de cursus start.

Het voorschot geldt als annuleringskosten.

Minimum 6 en maximum 8 deelnemers worden toegelaten.

Inschrijven kan tot 30 november 2011.

### Data en uur

Zaterdag 10/12/2011 van 9u tot 17u en zaterdag 17/12/2011 van 9u tot 18.30u

Er staat koffie en thee klaar vanaf een kwartier voor aanvang.

### Locatie

Conciente Kontich, Blauwesteenstraat 1, 2550 Kontich