



Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Masterclass Stress!!!

Stress!!! Bezien door de brillen van de Westerse, de Chinese én de Indiase geneeskunde

Stress ... We hebben er allemaal in zekere mate last van. In welke mate je stress ervaart wordt mede bepaald door je persoonlijkheid/karakter, fysiologie, erfelijkheid en omgevingsfactoren.

De ene mens is veerkrachtiger dan de ander en daardoor in meer of mindere mate gevoelig voor stress. Daar komt bij dat het ervaren van stress niet per definitie ongezond is.

Maar, wanneer wordt stress ongezond? Op welke stresssymptomen moet je letten? Wie heeft een predispositie om oververmoeid, overspannen of

burn-out te raken?

Welke ontregelende invloed heeft stress op je autonome zenuwstelsel? Wat zijn daar de (soms desastreuze) gevolgen van? Stress wordt immers ook wel een sluipmoordenaar genoemd.



Na het volgen van de tweedaagse Masterclass Stress!!! ben je als een

ware meester in staat cliënten die last hebben van (over)vermoeidheid, overspannenheid of een burn-out te begeleiden. Je kent alle ins and outs over stress, gezien door de brillen van de drie meest ter wereld toegepaste geneeskundige systemen; de reguliere Westerse, de Chinese én Indiase geneeskunde.

Daarbij heb je niet alleen in theorie kennis opgedaan over hypnotherapeutische interventies, je hebt een paar ongetwijfeld voor jou onbekende interventies ook in de praktijk geoefend.

De reguliere Westerse geneeskunde

De reguliere Westerse geneeskunde beziet klachten vanuit het perspectief dat alles, dus ook jij en je lichaam, uit materie bestaat.

In je lichaam kunnen allerlei processen ontstaan die uiteindelijk tot een aandoening of ziekte leiden. Deze ziekten en aandoeningen kunnen op vele manieren onderzocht en behandeld worden.

Er kan bloedonderzoek gedaan worden. Er kan een röntgenfoto, een MRI- of CT-scan gemaakt worden.

Met een operatieve ingreep kan bijvoorbeeld je galblaas verwijderd worden en een versleten knie of heup kan vervangen worden door een kunstknie of -heup. En zo zijn er nog vele andere voorbeelden.

Het vorenstaande wil niet zeggen dat in de reguliere Westerse geneeskunde de psyche van een mens over het hoofd wordt gezien.

Tijdens de Masterclass Stress!!! tunen we in op iemands persoonlijkheid/karakter, omgevingsfactoren en zintuigen die een relatie hebben tot stress.

De filosofie van de Chinese geneeskunde



De Chinese filosofie is dat alles primair uit energie bestaat. Volgens dit geneeskundige systeem bestaat een mens uit energetische systemen.

Je hebt ongetwijfeld wel eens over meridianen gehoord. Dit zijn energiebanen waar zogeheten levensenergie (Qi) door stroomt.

Stroomt deze levensenergie goed, dan ben/voel je je gezond.

Stroomt de levensenergie in meridianen en andere subsystemen minder goed en houdt deze minder goede doorstroming lang genoeg aan? Dan ontwikkelt je eerst mentaal en/of emotioneel klachten.

Daarna kunnen deze klachten ook fysiek voelbaar worden. Je hoort dit ook terug in een aantal spreekwoorden;

- ◆ Wat heb je op je lever?
- ◆ Dat ligt me zwaar op m'n maag.
- ◆ Ik word daar kotsmisselijk van.
- ◆ Waar spuug je gal van?
- ◆ Ik vind dat maar zwaar te verteren.

Op het moment dat mentaal/emotionele klachten ook fysiek voelbaar zijn geworden en je klacht met behulp van het Westerse geneeskundige systeem wordt onderzocht, zal je (huis) arts of specialist geen fysieke afwijkingen kunnen vinden. Maar, de klacht die je ervaart is er wel degelijk!

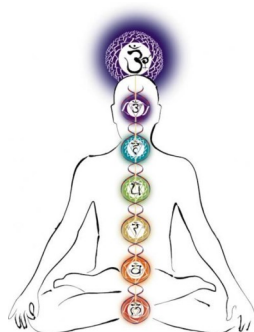
Wordt de doorstroming van levensenergie hersteld, dan verdwijnt ook je klacht. Zowel fysiek, mentaal als emotioneel.

De filosofie van de Indiase geneeskunde

Het Indiase geneeskundige systeem geeft zowel de reguliere Westerse als de Chinese filosofie gelijk. Echter, in het Indiase geneeskundige systeem speelt je persoonlijkheid ook een belangrijke rol.

Je persoonlijkheid maakt wie je bent. Je hebt veel kwaliteiten maar ook valkuilen.

Je persoonlijkheid kan door diverse oorzaken geremd of gefixeerd raken. Ook dit geeft klachten.



Je zit dan niet lekker in je vel, op mentaal/emotioneel vlak gaat het ook minder goed met je en als deze situatie maar lang genoeg aanhoudt, dan kunnen deze

remmingen en fixaties (net als bij een verminderde doorstroming van levensenergie) ook fysiek voelbaar worden.

Een gezondheidsklacht door drie brillen bekijken heeft veel voordelen. Het stelt je beter in staat de oorzaak van een aan stress gerelateerde klacht te vinden en (als je die gevonden hebt) in dit geval met hypnotherapeutische interventies te behandelen.

“In het Indiase geneeskundige systeem speelt je persoonlijkheid ook een belangrijke rol.”

Wat komt er aan bod

Tijdens de lesdagen komt het volgende aan bod:

- ◆ Het verschil tussen (over)vermoeidheid, overspannen en een burn-out.
- ◆ Stress en je persoonlijkheid/karakter bezien door de bril van de reguliere Westerse geneeskunde.
- ◆ Wie heeft een predispositie om oververmoeid, overspannen of burn-out te raken?
- ◆ Hoog sensitieve personen (HSP).
- ◆ Stress bezien door de bril van de Indiase geneeskunde.
- ◆ Stress en omgevingsfactoren.
- ◆ Het opsporen van stressbronnen en stressvolle emoties en gedachten.
- ◆ Stress en de invloed op het autonome zenuwstelsel.
- ◆ De uitwerking van negatieve en positieve gedachten en emoties.
- ◆ De invloed van chronische stress en stresssymptomen.
- ◆ Het effect van hypnose op het autonome zenuwstelsel.
- ◆ Stress bezien door de bril van de Chinese geneeskunde.
- ◆ Stress en de invloed op onze 7 zintuigen.
- ◆ HSP bekeken door een nieuwe bril.
- ◆ Zes manieren om op stress te reageren.
- ◆ Interventies met (directe) hypnose.

“Voor deelname is het hebben van ervaring met (directe) hypnose een voorwaarde”

Voor wie is deze Masterclass geschikt?

Deze Masterclass is uitermate geschikt voor hypnotherapeuten, psychologen, coaches, counselors, NLP Practitioners, artsen, psychosociaal hulpverleners en diëtisten die eens op een andere manier naar stress willen kijken en die zich willen specialiseren in de

begeleiding van mensen die last hebben van (over)vermoeidheid, stress, overspannenheid of een burn-out.

Om aan deze Masterclass deel te kunnen nemen is het hebben van ervaring met (directe) hypnose een voorwaarde.

Ben je nog studerende? Dan is het een must dat je je cliënt naar Somnambulisme (een diepe trance) kunt begeleiden en dat je kunt werken met ideomotorische (vinger)signalen.

Kleine trainingsgroepen

Om je de aandacht te geven die je verdient wordt er in kleine groepen getraind.

Voor het doorgaan van deze Masterclass ligt het minimum aantal deelnemers op 6, de maximale groepsgrootte is 12 deelnemers.

Wil je samen met een groepje collega's of leden van je intervisiegroep de training op een door jou gekozen locatie volgen?

In overleg is veel mogelijk.



Kleine groepen van 6-12 deelnemers

Aanmelding, kosten en betaling



Je kunt je uitsluitend schriftelijk voor deze Masterclass aanmelden.

Gebruik daarvoor de volgende link:

[Inschrijfformulier Masterclass Stress!!! \(onderhypnose-opleidingen.nl\)](https://www.onderhypnose-opleidingen.nl/inschrijfformulier-masterclass-stress)

Na ontvangst zal ik je inschrijving zo spoedig mogelijk, op volgorde van binnenkomst, in behandeling nemen.

De kosten voor deze Masterclass bedragen € 499,-.

Dit bedrag is inclusief koffie, thee, versnaperingen en een syllabus en excl. lunches.

Nadat ik je aanmelding heb verwerkt, stuur ik je een factuur.

Duur van de Masterclass, lestijden en locatie

De duur van de Masterclass Stress!!! is 2 dagen.

De lestijden zijn van 9.00 tot 17.00 uur.

Vanaf 8.45 uur ben je van harte welkom om onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers al even informeel met de andere deelnemers kennis te maken.

Hou er in de planning van de rest van je dag rekening mee dat een lesdag uit kan lopen. Het voortijdig de les verlaten raad ik je zeker niet aan.

Masterclasses worden op 2 locaties in het Noorden van het land gegeven:

Onder Hypnose
Popkenweg 1
Zuidlaren



en



Yders Hoes
Betmersweg 2
Yde

Op welke locatie de lessen worden gegeven is afhankelijk van de groepsgrootte.

Zuidlaren en Yde zijn mooie brinkdorpen in de kop van Drenthe en vanuit alle windstreken goed bereikbaar.

Accreditatie

We hechten er waarde aan dat opleidingen, Masterclasses en trainingen van Onder Hypnose OMT door een onafhankelijke instantie op kwaliteit worden gescreend.

De Masterclass Stress!!! is door GAT Register Opleidingen (GRO) geaccrediteerd en wordt als bij- en nascholing erkend door zowel de Beroepsvereniging

CAT-collectief als CAT-vergoedbaar.

Deze Masterclass is Hbo-conform, het aantal studiebelastinguren (SBU) is 24.





“Om het aanbod van Masterclasses gevarieerd te houden, nodig ik met enige regelmaat gastdocenten uit die (net als ik) hun kennis graag met je delen”.

Hoofddocent

Laat ik me aan je voorstellen. Mijn naam is Janine Alting, directeur en hoofddocent van Onder Hypnose Opleidingen, Masterclasses & Trainingen.

Ik woon in Zuidlaren, een heel mooi brinkdorp in de kop van Drenthe. Behalve dat ik er woon, werk ik er als zelfstandig gevestigd therapeut binnen mijn praktijken PARAMEDIC en Onder Hypnose.

Bij de behandeling van mijn cliënten maak ik gebruik van meerdere therapievormen waaronder directe hypnose. De kracht van directe hypnose is gelegen in het feit dat je invloed uit kunt oefenen op licha-

melijke, mentale én emotionele processen.

Ik ben al vanaf de eerste dag van mijn opleiding laaiend enthousiast en dat enthousiasme is in de loop der jaren alleen maar toegenomen.

Behalve dat ik cliënten binnen de praktijk begeleid en behandel, geef ik met grote regelmaat lezingen over hypnose in het algemeen, de inzet van hypnose bij specifieke aandoeningen en trainingen zelfhypnose en hartcoherentie.

Het is daarbij meer dan eens voorgekomen dat me na een lezing werd gevraagd: *“Waarom zet je de inhoud van je lezingen niet om in opleidingen en Masterclas-*

ses? Wat kun jij helder uitleggen! Je zou een opleidingsinstituut moeten beginnen, lesgeven is je op het lijf geschreven”.

Tja, waarom zou ik geen opleidingsinstituut oprichten en alles wat ik ontwikkeld heb voor accreditatie aanbieden ... Ik heb door de combinatie van mijn opleidingen niet alleen veel vakken-nis, mijn praktijkervaring liegt er na 15 jaar cliënten begeleiden natuurlijk ook niet om ...

Het heeft een poosje geduurd voordat ik de koe bij de hoorns vatte maar als kind uit een familie van docenten en trainers kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan.

Contact



Onder Hypnose

Opleidingen, Masterclasses & Trainingen

Popkenweg 1
9472 ZN Zuidlaren
06 - 44 110 257

Website: www.onderhypnose-opleidingen.nl
E-mail: onderhypnose-opleidingen@outlook.com