BODYFULNESS OP HET WERK 1

‘Meer focus, veerkracht en regie in je dagelijkse werk.’

Je lichaam geeft signalen. Herken jij ze?

Je kunt uitstekend zijn in je werk, veel verantwoordelijkheid dragen en voortdurend bezig zijn met denken, organiseren, beslissen en oplossen. Maar hoe goed merk je eigenlijk wat die voortdurende inspanning met je doet? Misschien merk je pas laat dat je gespannen bent, je concentratie afneemt of je lichaam behoefte heeft aan herstel. Vaak gaan we dan juist harder werken, meer nadenken of nog even door.
In Bodyfulness 1 ontdek je hoe je lichamelijke signalen eerder kunt herkennen en bewust kunt gebruiken om beter te functioneren in je werk. Je leert niet alleen wat je doet wanneer de druk oploopt, maar ook wat er in je lichaam gebeurt en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen.



Lichaamsbewustzijn als professionele vaardigheid

Lichaamsbewustzijn betekent dat je leert waarnemen wat er in je lichaam gebeurt. Denk aan je ademhaling, spierspanning, houding, hartslag en andere signalen van spanning of herstel.
Deze signalen kunnen waardevolle informatie geven over je belastbaarheid en de manier waarop je reageert op werkdruk.

In deze opleiding leer je ze herkennen, je reactie bewust reguleren en de vertaalslag maken naar je dagelijkse werk. Het doel is niet om minder betrokken of ambitieus te worden, maar om met meer bewustzijn en regie te blijven functioneren.

Wat leer je?

- Lichamelijke signalen van spanning en overbelasting eerder herkennen.
- Bewuster omgaan met werkdruk, aandacht en concentratie.
- Automatische reactiepatronen herkennen en waar nodig bijsturen.
- Praktische zelfregulatietechnieken toepassen tijdens je werkdag.
- De 55-5-herstelmethode gebruiken om aandacht en herstel beter af te wisselen.
- Je eigen belastbaarheid en professionele grenzen eerder herkennen.
- Lichaamsbewustzijn vertalen naar concrete keuzes in je werk.
- Nieuwe vaardigheden duurzaam integreren in je dagelijkse routine.

Ervaringsgericht en praktisch

Lichaamsbewustzijn ontwikkel je niet alleen door erover te lezen. Je leert het vooral door te ervaren, te oefenen en bewust waar te nemen.
Daarom combineert Bodyfulness individuele coaching met somatische praktijksessies, gerichte oefeningen en toepassing in je eigen werkomgeving.
Tijdens de somatische praktijksessies werk je onder begeleiding met lichaamsgerichte oefeningen, waarbij onder andere de praktijktafel als didactisch hulpmiddel kan worden ingezet.

De oefeningen helpen je om lichamelijke signalen beter te herkennen en zelfregulatie bewust te oefenen. De vertaalslag naar herkenbare werksituaties staat daarbij steeds centraal.

BODY fulness
Veerkracht Focus Regie

dOorsprong
naar levenskracht en inspiratie

Opbouw van de opleiding

De opleiding duurt zes maanden, met een intensieve opleidingsfase gedurende de eerste twaalf weken. Het programma bestaat uit:

- **Vier individuele online coachingssessies** van 60 minuten, gericht op persoonlijke leerdoelen en toepassing in het werk.
- **Zes somatische praktijksessies** van 60 minuten, waarin je lichaamsbewustzijn en zelfregulatie actief oefent.
- **De persoonlijke Bodyfulness Praktijkset**: verplichte studie- en oefenmaterialen die gedurende de opleiding in bruikleen worden verstrekt, voor de somatische leerpractica en het zelfstandig oefenen.
- **De Bodyfulness-app**, met oefeningen, ondersteunende informatie en persoonlijke check-ins.
- **Verplichte MML-meting** en evaluaties gedurende en na afloop van het traject, om stil te staan bij je ontwikkeling en de voortgang van je leerdoelen.
- De **55-5-herstelmethode**, als praktische routine voor het bewust afwisselen van aandacht en herstel.



In de eerste twaalf weken ligt het accent op de begeleide leerfase. In de daaropvolgende maanden oefen je verplicht zelfstandig met de Bodyfulness-app en Praktijkset en pas je het geleerde toe in je dagelijkse werkpraktijk.

Voor wie?

Voor professionals en leidinggevenden die:

- regelmatig te maken hebben met hoge werkdruk of veel mentale belasting;
- bewuster willen omgaan met hun eigen energie en belastbaarheid;
- hun focus, zelfregulatie en professionele effectiviteit willen versterken;
- lichamelijke signalen eerder willen leren herkennen;
- willen investeren in duurzame inzetbaarheid en professioneel functioneren.

Resultaat

Na afloop herken je lichamelijke signalen van spanning en overbelasting eerder en beschik je over praktische vaardigheden om je reactie bewuster te reguleren.
Je hebt geleerd hoe je aandacht, herstel en belastbaarheid beter kunt afstemmen op de eisen van je werk.
Daardoor kun je met meer regie, focus en bewustzijn blijven functioneren, ook wanneer de druk toeneemt.

Professionele borging

Bodyfulness 1 is ingericht als zelfstandige beroepsgerichte vaardigheidsopleiding. De leerdoelen, begeleidingssessies, praktijkoefeningen, verplichte MML-metingen en evaluaties zijn gericht op de ontwikkeling van professionele zelfregulatie en toepassing in de eigen werkomgeving.
De opleiding heeft geen therapeutisch, medisch of diagnostisch doel.

Contact/inschrijving

Wil je meer informatie, neem dan vrijblijvend contact met ons op via **079 - 888 1474** of **info@bodyfulness.nl (www.bodyfulness.nl).**

BODY fulness
Veerkracht Focus Regie

dOorsprong
naar levenskracht en inspiratie

Bodyfulness is een door dOorsprong ontwikkelde opleidingsmethodiek voor duurzame inzetbaarheid