BODYFULNESS OP HET WERK 2

'Meer focus, aandacht en bewustzijn in je dagelijkse werk."

Van lichaamsbewustzijn naar bewuste aandacht

In Bodyfulness 1 heb je geleerd om lichamelijke signalen eerder te herkennen en bewuster om te gaan met spanning, belasting en herstel. In Bodyfulness 2 ga je een stap verder. In een werkomgeving waarin voortdurend een beroep wordt gedaan op je concentratie, oordeelsvermogen en flexibiliteit, is het niet altijd eenvoudig om je aandacht bewust te richten. Je gedachten gaan van de ene taak naar de andere, je reageert op verwachtingen en ongemerkt nemen vertrouwde patronen het over.



In deze vervolgopleiding verdiep je je lichaamsbewustzijn en leer je hoe je zintuiglijke waarneming, aandacht en zelfregulatie gerichter kunt inzetten. Je onderzoekt hoe gedachten, overtuigingen en automatische reactiepatronen je functioneren beïnvloeden.
Zo ontwikkel je meer bewustzijn over waar je aandacht naartoe gaat, hoe je reageert en welke keuzes je maakt in je dagelijkse werk.

Verdiepend lichaamsbewustzijn als professionele vaardigheid

Waar Bodyfulness 1 vooral gericht is op het herkennen van lichamelijke signalen, staat in Bodyfulness 2 het verfijnen van je waarnemingsvermogen centraal.
Je verdiept je in de werking van je zintuigen en proprioceptie: het vermogen om houding, beweging en positie van je lichaam waar te nemen. Met gerichte oefeningen in onder andere reuk, smaak en zicht ontdek je hoe bewust waarnemen je aandacht kan versterken.

Daarnaast onderzoek je met behulp van het LSI-profiel hoe persoonlijke denk- en gedragspatronen, overtuigingen en automatische reacties doorwerken in je professionele functioneren.
Door deze inzichten te verbinden met lichamelijke ervaringen leer je eerder herkennen wanneer je aandacht versnippert, spanning oploopt of oude patronen je keuzes beïnvloeden.

Wat leer je?

- Je zintuiglijke waarneming verfijnen via reuk, smaak en zicht, om je aandacht, waarnemingsvermogen en zelfregulatie tijdens je werk te versterken.
- Je proprioceptie verder ontwikkelen en subtiele veranderingen in houding, beweging en spierspanning herkennen.
- Je aandacht bewuster richten en beter omgaan met afleiding en concentratieverlies.
- Je eigen denk- en gedragspatronen en overtuigingen onderzoeken met behulp van het LSI-profiel.
- Automatische reacties herkennen en bewustere keuzes maken in uitdagende werksituaties.
- Je veerkracht en professionele zelfregulatie verder ontwikkelen.
- De 55-5-herstelmethode verdiepen en gerichter toepassen tijdens je werkdag.
- Nieuwe inzichten en vaardigheden duurzaam integreren in je dagelijkse werkpraktijk.

Ervaringsgericht en praktisch

Verdiepend lichaamsbewustzijn ontwikkel je door gericht waar te nemen, te ervaren en te oefenen.
Daarom combineert Bodyfulness 2 individuele coaching met somatische praktijksessies, zintuiglijke oefeningen en toepassing in je eigen werkomgeving.
Tijdens de somatische praktijksessies verdiep je je waarneming van houding, beweging, spierspanning en lichamelijke reacties. Daarbij kan de praktijktafel als didactisch hulpmiddel worden ingezet.
In de coaching onderzoek je onder andere je LSI-profiel en de invloed van persoonlijke patronen op je aandacht, gedrag en professioneel functioneren.

De verbinding tussen lichamelijke waarneming, mentale focus en bewuste gedragskeuzes vormt de rode draad van deze opleiding.

BODY fulness
Veerkracht Focus Regie

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 verdieping van persoonlijke leerdoelen, het LSI-profiel en toepassing in het werk.
- **Zes somatische praktijksessies** van 60 minuten, waarin je zintuiglijke waarneming, proprioceptie, lichaamsbewustzijn en zelfregulatie verder ontwikkelt.
- **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 verdiepende oefeningen, ondersteunende informatie en persoonlijke check-ins.
- **Verplichte MML-metingen** 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, concentratie 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:

- Bodyfulness 1 hebben gevolgd en hun lichaamsbewustzijn verder willen verdiepen;
- hun focus, aandacht en concentratie tijdens het werk willen versterken;
- meer inzicht willen krijgen in hun eigen denk- en gedragspatronen;
- bewuster willen reageren op werkdruk, afleiding en veranderende omstandigheden;
- hun professionele zelfregulatie en veerkracht verder willen ontwikkelen.

Resultaat

Na afloop heb je je lichaamsbewustzijn en zintuiglijke waarneming verder ontwikkeld en kun je je aandacht bewuster richten.
Je hebt meer inzicht gekregen in de invloed van persoonlijke denk- en gedragspatronen op je professionele functioneren en beschikt over praktische vaardigheden om automatische reacties eerder te herkennen en bij te sturen. Daardoor kun je met meer focus, bewustzijn en zelfregie functioneren, ook wanneer je werk veel concentratie, flexibiliteit en verantwoordelijkheid vraagt.

Professionele borging

Bodyfulness 2 is ingericht als zelfstandige beroepsgerichte vervolgopleiding. De leerdoelen, begeleidingssessies, het LSI-profiel, de somatische praktijkoefeningen, verplichte MML-metingen en evaluaties zijn gericht op de verdieping 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 14 74** 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