BODYFULNESS OP HET WERK 3

'Bewust sturen en reguleren: meer grip op stress, herstel en energie in je werk."

Van bewust waarnemen naar bewust reguleren

In Bodyfulness 1 leerde je lichamelijke signalen herkennen. In Bodyfulness 2 verdiepte je je waarneming en onderzocht je de invloed van aandacht, overtuigingen en automatische patronen.
Bodyfulness 3 brengt die inzichten samen in een volgende stap: bewust sturen en reguleren wanneer de druk toeneemt.

Een volle agenda, voortdurende bereikbaarheid en complexe beslissingen vragen veel van je aandacht en herstelvermogen. Soms merk je spanning pas wanneer je al lange tijd doorgaat. In deze vervolgopleiding leer je de



wisselwerking tussen stress, energie, slaap en lichamelijke reacties beter begrijpen en er doelgericht mee omgaan. Je ontwikkelt praktische vaardigheden om eerder bij te sturen, zodat je ook onder druk met aandacht, veerkracht en regie kunt blijven werken.

Zelfregulatie als professionele vaardigheid

In Bodyfulness 3 onderzoek je hoe het autonome zenuwstelsel betrokken is bij spanning, activering en herstel. Je leert signalen van verhoogde belasting, onrust en vermoeidheid nauwkeuriger herkennen en verbinden met concrete werksituaties.

De adrenalinecirkel biedt een praktisch denkkader om te zien hoe werkdruk, reacties en herstel elkaar beïnvloeden. Ook slaapgewoonten en de kwaliteit van herstel krijgen aandacht. Waar passend maak je kennis met eenvoudige vormen van biofeedback, zoals hartslagvariabiliteit (HRV), als hulpmiddel bij het waarnemen van veranderingen in spanning en herstel.

Wat leer je?

- Je eigen stress- en herstelreacties eerder herkennen en bewuster beïnvloeden.
- De wisselwerking tussen werkdruk, ademhaling, spierspanning en aandacht begrijpen.
- De adrenalinecirkel gebruiken om automatische stressreacties en herstelmomenten te herkennen.
- Bewuster omgaan met slaapgewoonten, energieverdeling en herstel gedurende de werkweek.
- Gerichte lichaamsgerichte oefeningen toepassen om aandacht en ontspanning te ondersteunen.
- Signalen uit eenvoudige biofeedback zorgvuldig interpreteren als aanvulling op je eigen waarneming.
- De 55-5-herstelmethode afstemmen op je werkritme en persoonlijke belastbaarheid.
- Je zelfregulatie vertalen naar concrete keuzes en gedrag in je werk.

Ervaringsgericht en praktisch

Zelfregulatie leer je niet alleen door kennis over stress. Je oefent met het herkennen van lichamelijke veranderingen en met manieren om daar bewust op te reageren. Daarom combineert Bodyfulness 3 individuele coaching, somatische praktijksessies, gerichte oefeningen en toepassing in je eigen werkomgeving.

Tijdens de somatische praktijksessies werk je met ademhaling, houding, beweging en spierspanning. De praktijktafel kan daarbij als didactisch hulpmiddel worden ingezet. In de coaching verbind je deze ervaringen met je persoonlijke stresspatronen, slaapgewoonten en professionele uitdagingen.

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 stress- en herstelpatronen en toepassing in het werk.
- **Zes somatische praktijksessies** van 60 minuten, waarin je bewuste regulatie, aandacht en herstel 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-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 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 en 2 hebben gevolgd en hun zelfregulatie verder willen verfijnen;
- beter willen omgaan met stress, druk en wisselende belasting;
- bewuster willen werken aan slaapgewoonten, herstel en energiebalans;
- onder uitdagende omstandigheden meer focus en regie willen behouden;
- lichaamsgerichte vaardigheden willen integreren in hun professioneel functioneren.

Resultaat

Na afloop herken je stress- en herstelreacties eerder en beschik je over praktische vaardigheden om je lichamelijke en mentale belasting bewuster te reguleren. Je begrijpt beter hoe spanning, aandacht, slaap en herstel elkaar beïnvloeden en kunt gerichter keuzes maken tijdens je werkdag. Zo versterk je je veerkracht en blijf je ook in veeleisende situaties bewuster functioneren.

Professionele borging

Bodyfulness 3 is ingericht als zelfstandige beroepsgerichte vervolgopleiding. De leerdoelen, begeleidingssessies, somatische praktijkoefeningen, verplichte MML-metingen en evaluaties zijn gericht op de ontwikkeling van professionele vaardigheden 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