

Opleiding Tekentaal

Studie Tekentaal voor je Beroepspraktijk – Innerlijk Kindwerk – najaar 2024

Bestaande uit 5 lesdagen.



Als je contact maakt met je innerlijk kind, maak je contact met je gevoel.

Je kunt in je leven steeds weer tekorten voelen, verlangens, emoties die er nog om vragen erkend te worden. Telkens komt in therapie ofwel het krachtige kind of het gewonde kind of allebei tevoorschijn. Hoe belangrijk is het steeds dat je luistert, ziet, begrip toont voor je innerlijke kinderen en ze vasthoudt, dat ze jou alsnog mogen en kunnen zeggen wat nog gezegd wil worden en jij hen kunt zeggen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Dit contact is zowel helend voor jou nu als voor het kind toen en er komt weer ruimte voor de oorspronkelijke krachten en om de groei- en ontwikkelprocessen van kinderen alsnog op te pakken.

Er zijn meerdere mechanismen die met kindervaringen samenhangen. Deze middag gaan we contact maken met het krachtige kind in je, het waakhondkind en een kind dat nu op dit moment in je leven aandacht mag krijgen.

Wat zijn Innerlijke Kinderen?

Innerlijke kinderen zijn die delen van jou uit je jeugd, die het moeilijk hebben gehad, maar er zijn ook krachtige kinderen. Je kunt ernstige ervaringen hebben meegemaakt, maar ook in de ogen van een volwassene klein. Op zo'n moment voelt een kind zich onveilig en angstig. Zo'n kind splitst zich dan in een deel dat zich verstopt in het onderbewuste en een deel dat zich aanpast. Een stukje van jouw echtheid mag er niet meer zijn. Er zit ook pijn op vanwege de afwijzing. Het lijkt dat innerlijke kinderen in het onderbewuste geen invloed meer hebben op je leven, maar dat is maar schijn. Ze komen tevoorschijn met heftige gevoelens, als je getriggerd wordt in situaties, die je herinneren aan de pijnlijke ervaringen van vroeger. Deze reacties zijn dan buiten proporties, zoals heel bang, bevroren, heel boos, heel verdrietig zijn. Meestal begrijpen we ze niet en daardoor kunnen ze je hele leven op de kop zetten. Ze kunnen je plannen voor een mooie relatie, een opleiding of werk in de war schoppen. Je snapt soms echt niet hoe het kan dat je daar nog steeds in vastzit, maar het gebeurt. Ze kunnen ook aanwezig zijn in je fysieke ongemakken, bijvoorbeeld bepaalde ziektes, maar ook in allerlei angsten of verslavingen.

Hoe kun je ze helen?

Door allereerst contact met ze te maken en te erkennen dat ze het moeilijk hebben gehad. Hier staat 'gehad' maar voor hen is dit nog steeds de realiteit. Je mag dus contact met ze maken en duidelijk maken dat hun ervaring voorbij is. Belangrijk is dat de gedachte dat je niet goed bent een illusie is. Vaak is er eerst nog aandacht nodig voor de weggestopte emoties en ervaringen en is het belangrijk om alsnog de pijn te erkennen en de emoties alsnog te uiten. Hierna kan heling plaatsvinden en kunnen die delen die je eruit had gezet weer geïntegreerd worden. Dat brengt met zich mee dat hier ook verantwoordelijkheid moet gaan dragen voor deze emoties. Alsnog leren om met die weggestopte emoties om te gaan. Ook wordt gekeken naar waar zitten ze in je lichaam. Zowel op het niveau van denken, voelen en lichaam moet het bekeken worden.

LES 1: vrijdag 13 september

Introductie over het innerlijk kind. Het kind uitnodigen via visualisatie. Het krachtige kind in je. Het waakhondkind. Lichaamswerk over de overlevingsstrategieën. Het kwetsbare kind achter het waakhondkind. Het belang van schrijven en uitspreken. Tekeningen bespreken. Welke vervolgtekeningen. Energetische tekenen voor nog niet geuite emoties.

LES 2: zaterdag 5 oktober

Verschillende fases van een trauma tekenen. Contact leggen met het innerlijk kind. Naar alle niveaus kijken, mentaal, emotioneel en fysiek. Volwassene van nu betrekken. Tekenen van verschillende fasen tot rust en integratie. Welke tekenopdrachten zet je in.

LES 3: zondag 27 oktober

Oude patronen en wonden uit je jeugd oplossen en helen. **Het belang van rouwen om oud verdriet.** Het verwerken van basaal verdriet. Onderzoeken en kennismaken met ons oude verdriet en andere gevoelens die er niet mochten of konden zijn. Kijken naar onze eigen **overlevingsmechanismen** en hoe we die gebruikt hebben en ook nu nog gebruiken. Als we dit kunnen doorbreken komt er meer oude pijn en verdriet en boosheid boven, die we de ruimte mogen geven. Inzet van **energetisch tekenen** en vervolgoopdrachten.

LES 4: zaterdag 23 november

Conflicten en blinke vlekken allereerst in de buitenwereld en welke rol je innerlijk kind daarin speelt. Daarna in onze binnenwereld, in onszelf. Welke conflicten spelen er in onszelf en hoe gaan we daarmee om? **Koppeling van het innerlijke kind aan je lichaam.**

LES 5: vrijdag 6 december

Tegenwerkende delen, overtuigingen, angsten. We gaan het hebben over verschillende delen in ons, die elkaar in de weg kunnen zitten. Het gaat bijvoorbeeld om een deel dat allerlei dromen en ambities heeft en ook over een deel, die dat tegenwerkt. Dat kunnen ook kinddelen zijn. Daarbij kan het gaan over onze eigen dilemma's, namelijk iets wel graag willen, maar er ook bang voor zijn. Een manier om hiermee te werken is **Voice Dialogue**. In principe werken we met verschillende stoelen om de delen apart te laten zitten en hun verhaal te doen. Dat zal ik eerst demonstreren.

Kosten: € 500,-- in totaal waarvoor je een certificaat ontvangt.

Ook losse dagen te volgen à € 100,--.

Hierbij krijg je ook de module over Innerlijk Kindwerk uit de Opleiding.