



Nieuwsbrief Focussen Leuven November 2019

Samen Focusing verspreiden in Leuven

Dit is een bijzondere nieuwsbrief. Ik ben blij en trots dat ik jullie een nieuwe samenwerking rond Focusing in Leuven mag voorstellen. Op 14 oktober 2019 zijn we een eerste keer samengekomen in de Abdij van Vlierbeek. Voortaan vormen we een team van vier zelfstandige Focusingtrainers. We zijn erkend door The International Focusing Institute en verbonden aan de KU Leuven via PraxisP of Faculteit Psychologie en pedagogische wetenschappen.

Ons aanbod bestaat niet alleen uit de cursus in 4 niveaus om Focusing aan te leren en open Focusingavonden om te oefenen maar ook uit een gevarieerde waaier aan workshops voor, tussen of na de 4 niveaus en uiteraard ook de opleiding tot Focusingtrainer en Focusing Oriented Therapist (FOT).

Voor het traject om Focusing te leren in 4 niveaus werken we met Inner Relationship Focusing van Ann Weiser Cornell en Barbara McGavin. De inhoud van de opeenvolgende workshops en de oefeningen, handouts en huistaken zijn op elkaar afgestemd. Je kan per niveau apart inschrijven zodat je op je eigen tempo Focusing kunt aanleren.

Tijdens de open Focusingavonden kan je samen oefenen, nieuwe focussers ontmoeten en je vragen voorleggen aan elkaar en aan ons. We starten in Leuven en willen dit ook aanbieden in Brussel. Tips voor locaties zijn welkom bij mij.

Zijn er thema's waarrond je graag een Focusingworkshop wenst? Laat ons je wensen weten en wie weet...

Wie zijn we?

Gerke Verthriest: Ik heb een privépraktijk als existentieel-experientieel psychotherapeut, gespecialiseerd in rouw en verlies. Als erkend Focusingtrainer geef ik workshops om mensen beter te leren luisteren naar wat van binnen in hen leeft en om – ook bij verlieservaringen - hun veerkracht te versterken.

Door regelmatig te focussen kan ik beter bewegen op de stromen van het leven.

Jeroen Breynaert: Als psycholoog en psychotherapeut begeleid ik (jong)volwassenen en koppels op een experiëntieële manier. Daarnaast geef ik ook praktijkvakken aan de KU Leuven en ben ik Focusingtrainer in opleiding.

Focusing biedt mij de ruimte om op een unieke manier stil te staan. Een (innerlijke) plaats waar ik altijd terecht kan om bij mezelf ten rade te gaan.

Joke Van Hoeck: Ik werk als klinisch kinderpsycholoog en experiëntieel kinderpsychotherapeut op zelfstandige basis in PraxisP en binnen mijn eigen onderneming Ontspannen Opvoeden Kan. Ik geef

workshops Inner Relationship Focusing en integreer Focusing in mijn lezingen en workshops over bewust opvoeden.

Focusing geeft mij het nodige vertrouwen en stevigheid om mijn weg te vinden in alles wat er dagelijks op mij komt.

Tine Swyngedouw: Ik werk als klinisch psycholoog en experiëntieel psychotherapeut in mijn privépraktijk. Ik geef opleiding tot Focusingtrainer en FOT en workshops Focusing: Inner Relationship Focusing, Interactive Focusing, Existentieel Welzijn, Experiëntieel Creatief Werken, schrijven, Focusing bij kanker of chronische ziekte.

Focusing brengt me stevige grond onder mijn voeten en voeling met de richting waarin mijn leven verder wilt gaan.

Ons aanbod:

- [Open Focusingavond](#) voor iedereen met minstens een Focusingniveau 1
16/12/19, 21/01/20, 26/02/20, telkens van 20.00 u tot 22.00 u, je kan voor elke avond apart inschrijven
- [Workshop Focussend schrijven](#) iedereen welkom
27/01/20, van 13.30 u tot 16.30 u, geen voorkennis van schrijven of Focusing vereist
- [Focusingtraining niveau 1](#) voor iedereen die wil leren focussen
REEKS 1: 03/02/20 en 10/02/20, telkens van 10.00 u tot 16.30 u door mijn collega Gerke Verthriest
REEKS 2: 27/04/20, 04/05/20, 11/05/20, 18/05/20, 25/05/20, telkens van 19.00 u tot 21.30 u door mijn collega Jeroen Breynaert
Voor wie nu een niveau 1 komt volgen en benieuwd is naar het vervolg kunnen we alvast vertellen dat in de herfst niveau 2 volgt, in de winter niveau 3 en in de lente niveau 4.
- [Focusingtraining niveau 4](#) voor iedereen met minstens een Focusingniveau 3
9/03/20 en 23/03/20, telkens van 10.00 u tot 16.30 u
Wie na niveau 4 zin heeft om zelf professioneel met Focusing aan de slag te gaan kan bij mij de opleiding tot [Focusingtrainer](#) of tot [Focusing Oriented Therapist](#) volgen. Dit zijn individuele trajecten afgestemd op jouw eigen tempo.
- [Workshop Solofocusing](#) voor iedereen met minstens een Focusingniveau 1
20/04/20, van 13.30 u tot 16.30 u

Ruimte maken voor lichaam en geest in therapie

Er is ook goed nieuws voor wie graag leest over Focusing. Zopas verscheen er bij Acco een nieuw boek "Ruimte maken voor lichaam en geest in therapie" onder redactie van Nathalie Cardinaels en Lien Goossens. Gerke en ik schreven er elk twee hoofdstukken in. In het deel "ruimte maken voor het afstemmen op emoties en het durven ervaren" vind je ze:

- Focusing. Je lijf als bron van innerlijke wijsheid. Tine Swyngedouw
- Experiëntieel Creatief Werken. Het verbinden van de lichamelijke wijsheid met het creatieve proces. Tine Swyngedouw
- Veiligheid eerst! De ervaren veilige ruimte in jezelf als hulpbron. Gerke Verthriest
- Energieboost voor lichaam en geest. De weldaad van het doorleven en doorlijven van positieve emoties. Gerke Verthriest

Heb je een vraag over Focusing?

Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder.

Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in Focusing.
Wens je mijn nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.

Warme groeten,
Tine



Tine Swyngedouw
Psychologe-psychotherapeute
Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen
Meugenslaan 13
3010 Kessel-Lo
0484/23.73.42
tine.swyngedouw@gmail.com
www.EFocusing.be