

# Focusingtraining niveau 1

Gerke Verthriest (reeks 1) & Jeroen Breynaert (reeks 2)

Zit je soms in de knoop met jezelf, met je leven, met anderen?

Is het moeilijk om al je rollen thuis en op het werk met elkaar gecombineerd te krijgen?

Weet je niet goed wat je voelt of wilt?

Ben je net snel overrompeld door je gevoelens?

Misschien slinger je wel heen en weer tussen beide: van te weinig naar te veel voelen.

Focusing biedt je een nieuwe manier van hiermee omgaan zodat je aanwezig kan zijn bij jezelf en kan luisteren naar jezelf.

Zo kan je steeds meer stevig jezelf zijn, in contact met je verlangens en je grenzen en beter in staat om goede keuzes te maken en om te gaan met knopen en stressvolle situaties.

Deze training staat open voor iedereen die interesse heeft in Focusing en voor zichzelf de basis van Focusing wilt aanleren. We gaan vooral veel oefenen om deze nieuwe vaardigheid in de vingers te krijgen. Omdat Focusing beoefenen noodzakelijk is om de effecten ervan op je leven te ervaren ontvang je ook nog een voucher voor een deelname aan een open Focusingavond na deze training.

Wie deze Focusingtraining niveau 1 gevolgd heeft, krijgt toegang tot allerlei vervolgworkshops. Deze Focusingtraining niveau 1 is deel van een reeks tot en met Focusingtraining niveau 4. Daarna kan wie er verder professioneel mee aan de slag wilt zich kandidaat stellen voor een opleiding tot Focusingtrainer en/of Focusing oriented therapist.

We zijn met een team van 4 Focusingtrainers die samen het volledige traject aanbieden in Leuven: Gerke Verthriest, Jeroen Breynaert, Joke Van Hoeck en Tine Swyngedouw.

## REEKS 1:

De Focusingtraining niveau 1 wordt gegeven door Gerke Verthriest, Focusingtrainer.

Data: twee maandagen, telkens van 10.00 u tot 16.30 u: 03/02/2020 en 10/02/2020

Locatie: De training gaat door in Huis Jeanne Devos (PraxisP), Vanderkelenstraat 32, 3000 Leuven.

## REEKS 2:

De Focusingtraining niveau 1 wordt gegeven door Jeroen Breynaert, Focusingtrainer in opleiding bij Tine Swyngedouw, Focusingcoördinator.

Data: vijf maandagavonden, telkens van 19.00 u tot 21.30 u: 27/04/2020, 04/05/2020, 11/05/2020, 18/05/2020, 25/05/2020

Locatie: Romaanse Poort lokaal A13 (behalve op 18/05/2020 in B23), Brusselsestraat 63, 3000 Leuven.

#### KOSTPRIJS

€ 245, inclusief oefeningen, handouts, huistaken en voucher open Focusingavond, koffie, thee en water

Er wordt gewerkt met een kleine groep. De inschrijving gebeurt in volgorde van betaling.

Er is een vroegboekkorting van 20 euro voor wie ten laatste 1 maand voor de start van de training inschrijft.

Er is een studentenkorting van 45 euro voor alle (professionele en academische) bachelor- en masterstudenten voor de avondgroep (reeks 2). Deze korting is niet cumuleerbaar met de vroegboekkorting.

#### INSCHRIJVEN

Heb je nog vragen? Wil je graag deelnemen?

Stel je vragen en schrijf je in via [deze link](#).