

# OPLEIDING TOT FOCUSTRAINER

## DOEL VAN DE OPLEIDING TOT FOCUSTRAINER

Het leren om zelfstandig cursussen focussen te geven in groepsverband, aan deelnemers die het voor zichzelf willen leren en die een andere focusser (iemand die al bekend is met focussen) daarbij op basis-niveau willen begeleiden en ondersteunen.

Trainers i.o. dienen daartoe zelf of in tweetallen een groepje te vinden of te formeren van minimaal 4 cursisten.

## OPZET VAN DE OPLEIDING

De trainersopleiding bestaat uit twee delen; deel A is verplicht, deel B is **aanbevolen, maar niet verplicht en kan naar behoefte gevolgd worden.**

- A. Trainers i.o. leren Cursus 1 en Cursus 2 te geven.
- B. Voor trainers die onderdeel A met goed gevolg hebben afgerond en die ondersteuning willen voor het geven van cursus 3 en 4 (leren begeleiden) is er een aanvullend deel van 2 of 3 groepsbijeenkomsten, ong. 10 à 15 uur.

Wie deel A met goed gevolg afgerond heeft, krijgt het certificaat Focustrainer en kan het Certificaat Focusing Professional Trainer Group van The Focusing Institute aanvragen; onderdeel B is extra.

## SPECIFIEKE LEERDOELEN

- bespreken, uitleggen en hanteren van omgangsafspraken tijdens de cursus
- voor een groep een inleiding houden over focussen
- zelf een cursusplan ontwerpen en daarin passende oefeningen ontwikkelen
- in een groep een veilige sfeer creëren en ervoor zorgen dat iedere deelnemer tot haar/zijn recht komt
- een evenwicht scheppen tussen informatie, oefeningen en persoonlijke focus-ervaring van de deelnemers aan een cursus
- de volgende onderwerpen/begrippen uitleggen en voor de meeste ervan oefeningen bedenken en aanbieden:
  - . achtergrond van focussen/Gendlin
  - . focushouding
  - . ruimte maken
  - . begroeten en het geven van erkenning
  - . felt sense en handvat
  - . juiste afstand tot wat zich aandient: niet te dichtbij, niet te veraf; als er te veel is
  - . resoneren
  - . de innerlijke relatie bevorderen
  - . ontvangen
  - . verschuiving
  - . focussend luisteren/spiegelen/basaal begeleiden
  - . Innerlijke Criticus
  - . Kind Vanbinnen
  - . The Focusing Institute
- aanbieden van voorbeeldsessies voor de groep met observatie-opdrachten voor de deelnemers
- aanbieden van groepsoefeningen
- formuleren van ondersteunende 'huiswerkopdrachten' voor de cursisten
- feed-back geven en ontvangen
- eigen grenzen hanteren wat betreft tijd, geld, afspraken, etc.
  
- verschil tussen focussen en andere benaderingen (NLP, Voice Dialogue, Mindfulness, Haptonomie etc.) kunnen aangeven en uitleggen
- verschil tussen focussen en psychotherapie in het oog houden en waar nodig uitleggen

- inschatten wanneer iemand beter niet kan gaan focussen, of niet toe is aan deelname in een groep
  - iemand op een respectvolle manier verwijzen naar een psychotherapeut of andere hulpverlener.
- In elke bijeenkomst staan een of twee onderwerpen centraal, in relatie waarmee elke cursist iets voorbereidt.

#### HET CURSUSGEDEELTE BESTAAT UIT:

- 9 groepsbijeenkomsten, in totaal 63 uur, in 10 à 12 maanden.
- twee individuele sessies van 1 uur 'live' of telefonisch, waarin de cursist focussend nagaat hoe zij/hij in het traject staat, wat goed gaat en wat speciale aandacht behoeft.

#### (HUIS)WERK VOOR DE CURSIST:

- het schrijven van je profiel als toekomstig trainer
- het voorbereiden van de eigen cursus, waaronder werving, kennismakingsgesprekken
- het geven van de cursus aan de eigen cursusgroep (18 uur)
- het evalueren van de gegeven cursus en het schrijven van een verslag
- het voorbereiden van de bijeenkomsten van de opleiding, waaronder het formuleren van leervragen, het ontwerpen van oefeningen
- het lezen van opgegeven literatuur
- het schrijven van reflectieverslagen/dagverslagen n.a.v de groepsbijeenkomsten
- het schrijven van een eindverslag van de opleiding

Het is daarnaast belangrijk dat de trainer i.o. regelmatig zelf focust en een focusmaatje heeft, bijvoorbeeld een medecursist

#### BOVENDIEN WORDT STERK AANBEVOLEN:

- het volgen van cursussen en/of workshops bij een andere trainer dan de eigen opleider
- het assisteren in een cursus bij een erkende trainer
- aanmelding bij The Focusing Institute (New York) als trainer-in-training

#### PRAKTISCHE ZAKEN

- Aantal deelnemers 4 - 6
- Duur van de opleiding 1 cursusjaar
- Tijdsinvestering voor de cursist 20 tot 25 uur per maand (de cursusdag, de voorbereiding van je presentatie, het lezen van opgegeven literatuur, het huiswerk, werving, kennismakingsgesprekken tbv cursus, de cursus zelf en de evaluatie).

N. B. EXTRA BEGELEIDING WORDT APART IN REKENING GEBRACHT.

#### VOOR DATA, KOSTEN IN 2012, ZIE DE RESPECTIEVE WEBSITES:

[www.focussen.nl](http://www.focussen.nl) – FocusCentrum Den Haag, Erna de Bruijn & Christine Langeveld  
[www.sentir.nl](http://www.sentir.nl) – Sentir Focuspraktijk, Marion van den Boogaard, Nijmegen  
[www.focuspraktijk-oog-van-ra.com](http://www.focuspraktijk-oog-van-ra.com) – Focuspraktijk Oog van Ra, Aaffien de Vries, Norg  
[www.ftcz.nl](http://www.ftcz.nl) - Focus- en TrainingsCentrum Zeeland, René Veugelers, Rilland