

(Zelf) Hypnose bij stress en slaapproblemen

En de kleine prins keek verwonderd: waarom zijn
de mensen zo druk...druk ...druk ???

Lesgever: Dr Nicole Ruyschaert is psychiater-psychotherapeut, hypnosedeskundige, opleider en supervisor hypnose, Ericksoniaanse hypnose en psychotrauma. Zij is EMDR practitioner, solution-focused therapeute en CBT-therapeute. Zij is past-president van ESH en VHYP, bestuurslid van VHYP en ISH International Society of Hypnosis. Naast een langdurige ervaring in klinische praktijk, geeft ze opleidingen en supervisie in hypnose in binnen- en buitenland. Zij geeft op talrijke internationale congressen opleidingen, lezingen en workshops over hypnose, zowel in diverse Europese landen als ook in de USA, Canada, China en Iran.



Datum en tijd: vrijdag 23 April 2021 9:30 - 17:00

Locatie Online, de digitale deuren gaan open om 09:00 uur



Samenvatting

(Zelf)Hypnose is een interessante en effectieve methode als hulp voor mensen die lijden aan stress en/of stress gerelateerde aandoeningen. Dit geldt zeker voor cliënten met een voorkeur aan natuurlijke methoden die meer controle zoeken en voor wie zelf-hulp belangrijk is.

Je krijgt een overzicht van diverse stress-modellen, neurobiologische effecten van de stressreactie, het concept allostatische belasting en info over de ontregeling van het stress systeem.

In de module oefen je enkele specifieke stress-reducerende inductie methoden, en ontdek je suggesties en imaginaties om stress te moduleren. Je ontdekt hoe je met hypnose slaap en recuperatie kan verbeteren.

Door exploratie in hypnose ontdek je wat stress induceert, welke stress-uitlokkende cognities en patronen je stress onderhouden en hoe je deze wijzigt. Emoties en affecten (door frustratie, angst, woede, aanval op je waardensysteem, gepest of tegengewerkt worden, conflicten op het werk of in je relaties) activeren het stress-systeem in sterke mate. Emotie-management of affectregulatie zijn de pijlers voor efficiënt stress-management.

In de voorbereiding op toekomstige confrontaties met situaties waarin je stress verwacht, leer je andere attitudes en coping vaardigheden waardoor je met minder anticipatie-angst de situatie benadert. Uiteindelijk kan je stress omhelzen als een "vriend" voor het leven en de signalen benutten om een andere attitude te ontwikkelen.

Methodiek

Theoretische info, literatuurpakket, slides met theoretisch overzicht en praktijk, werkschema's, scripts voor oefeningen, dvd en live-demo – individueel en in groep, eigen ervaringen met oefeningen.

Leerdoelen

1. (H)erkennen van signalen van stress
2. Inzicht in stress-mechanismen
3. Impact van hypnose op fysiologische, emotionele, gedragsaspecten van stress
4. Uitlokkende en onderhoudende triggers voor stress herkennen en hanteren met hypnose
5. Emotieregulatie
6. Voorbereiden op confrontatie
7. Betere levenskwaliteit door een switch van stress en frustratie naar satisfactie.

Methode: Theoretische info, literatuurpakket, slides met theoretisch overzicht en praktijk, werkschema's, scripts voor oefeningen, dvd en live-demo interactie van en met deelnemers.

Vervolg: in supervisie-sessies krijg je de kans dit verder te integreren in je eigen praktijk.

Accreditering: Accreditering voor artsen wordt aangevraagd

Kosten en inschrijving: VHYP-leden en BIP-leden 120 euro, niet-leden 150 euro. Inschrijving via de website