

(Zelf) Hypnose bij stress en slaapproblemen

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

(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.



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.

Leerdoelen

1. Inzicht verwerven in de impact van acute en chronische stress en allostatische belasting.
2. Uitlokkende en onderhoudende triggers voor stress herkennen
3. Ervaren hoe emoties en stress samenhangen
4. Oefenen met specifieke zelfhypnose methoden, een 7 stappenplan voor stressreductie en imaginatie bij stress
5. Erkennen en hanteren van emoties, en kennismaken met specifieke emotieregulatie methodes bij stress
6. Voorbereiden en confrontatie met stress uitlokkende situaties
7. Hypnose benutten in een multifunctionele aanpak van slaap



Datum en tijd

Vrijdag 14 Januari 2022
9:30 - 17.00



Locatie

UPC-KULeuven indien COVID
dit toelaat
- zoniet online via ZOOM



Prijs en accreditering

VHYP-leden 120 euro
Niet-leden 150 euro
[Inschrijving via de website](#)
Accreditering voor artsen is
aangevraagd



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.

Samenvatting

(Zelf)Hypnose is een interessante en effectieve methode als hulp voor mensen die lijden aan stress en/of stressgerelateerde 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 kort overzicht over neurobiologische effecten van de stressreactie, het concept allostatische belasting en de invloed van het polyvagaal systeem.

In de module oefen je enkele specifieke zelfhypnose inducties en een 7 stappenplan voor stress-reductie. Je ontdekt hoe je soepel kan bewegen op de 'polyvagale ladder' om je eigen niveau van alertheid of kalmte te moduleren. Emoties en affecten (door frustratie, angst, woede, aanval op je waardensysteem, gepest of tegengewerkt worden, conflicten op het werk of in je relaties, enz.) activeren het stresssysteem in sterke mate. Emotie- en affectregulatie vormen de pijlers voor efficiënt stress-management die ertoe bijdragen dat je diverse situaties vanuit een "Inner Locus of Control" kan hanteren.

Creativiteit, imaginatie en helpende suggesties maken deel uit van het hypnotisch werk. Stress leidt vaak tot een gestoorde slaap en omgekeerd: een multifunctionele aanpak is nodig, waar werken met hypnose deel van uitmaakt.

In de voorbereiding op toekomstige confrontaties met situaties waarin je stress verwacht, leer je andere attitudes en coping vaardigheden aan 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.



Datum en tijd

Vrijdag 14 Januari 2022
9:30 - 17.00



Locatie

UPC-KULeuven indien COVID
dit toelaat
– zoniet online via ZOOM



Prijs en accreditering

VHYP-leden 120 euro
Niet-leden 150 euro
[Inschrijving via de website](#)
Accreditering voor artsen is
aangevraagd