

YES YOU CAN!

Hypnose bij prestatieverbetering en faalangst

Lesgever: Dr Nicole Ruyschaert is psychiater-psychotherapeut, hypnosedeskundige in psychotherapie en medische setting, EMDR practitioner 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, Iran.

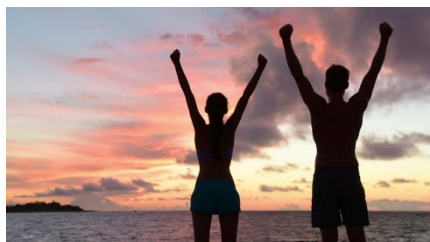


Datum: Vrijdag 24 mei 2019. **Tijd:** 9:30-17:00

Locatie: UPC KU Leuven, Leuvensesteenweg 517 te Kortenberg, Congrescentrum

Doelgroep: Psychiaters en psychotherapeuten, na volgen van basisopleiding in hypnose. Facultatief voor andere beroepsgroepen.

Abstract: Faalangst komt onder diverse vormen voor – van stress bij een examen, een lezing, tot ‘choken’ in sport of black-outs bij acteurs en musici. In een algemeen overzicht maakt u kennis met persoonlijkheidsfactoren en opvoedingselementen die het risico verhogen, en de invloed van t-traumatische ervaringen. Hypnose wordt geïntegreerd in een 8 stappenplan voor het overwinnen van faalangst. Je maakt ook kennis met active-alert hypnosis om prestaties te verbeteren in studie- sport en performances.



In positieve psychologie verschuift de focus van pathologie en beperkingen naar groei en mogelijkheden. Developmental hypnose past in dit plaatje, met een knipoog naar psychologische coaching. We vertrekken van doelen, motivatie, waardensystemen die van belang zijn bij het maken van keuzes. Via resource-ontwikkeling worden persoonlijke sterkte-ervaringen, modellen voor identificatie, en symbolische krachtbronnen geïnstalleerd en geankerd.

Inhoud: Problem-oriented versus solution-oriented benaderingen in psychotherapie. Situering: mentale training - hypnose - flow - ideal performance state. 8 stappen plan bij overwinnen faalangst: 1. Voorbereiden verandering, 2. Reframing – “negatieve zelfhypnose”, 3. Leeftijdsprogressie en motivatie toename, 4. Positief anker en Resource development, 5. Negatief anker en exposure-desensitisatie negatieve spanning, 6. Positieve prestatie – focus – alerte hypnose, 7. Coping met triggers, 8. Positief script – toekomstgerichte zelfhypnose en imaginatie-methoden. Developmental Hypnosis voor optimale levenskwaliteit/ waardensysteem/keuzes.

Methode: Literatuur, slides, scripts, live demo, DVD, praktijkoefeningen

Deelnameprijs: Leden 120 euro, niet-leden 150 euro. **Inschrijving:** via de website