

(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

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. 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.

Samenvatting

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.



Datum en tijd

Donderdag 3 juni 2021
9:30 - 17:00



Locatie

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



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.

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.



Datum en tijd

Donderdag 3 juni 2021
9:30 - 17:00



Locatie

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



Prijs en accreditering

VHYP-leden 120 euro
Niet-leden 150 euro
Inschrijving via de website
**Accreditering voor artsen is
aangevraagd**