

# Yes You Can!

'Developmental Hypnosis' bij prestatieverbetering en faalangst



## Lesgever



**Dr Nicole Ruyschaert** is psychiater-psychotherapeut, hypnosedeskundige in psychotherapie en in 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. Lid van International Society of Mind training for Excellence in Sports and Life. ISMTE | WCE – Sweden 2019 ([wcecongress.com](http://wcecongress.com))

## Samenvatting

Faalangst komt onder diverse vormen voor – van stress bij een examen, een lezing, tot 'choken' in sport of black-outs bij acteurs en musici. Opvoedingselementen, inprentingen en traumatische ervaringen kunnen het risico op faalangst verhogen; negatieve denkspiraal, anticipatie op mislukken en conditioneringen onderhouden de angst. Cliënten en atleten brengen zichzelf in een 'negatieve zelfhypnose'.

Je maakt kennis en oefent een 7 stappenplan om je positief voor te bereiden op prestaties. Actieve-alerte hypnose is binnen deze context belangrijk om prestaties te verbeteren bij studie-sport en performances.

Focus ligt op verandering, en een evolutie van beperkingen naar groei en mogelijkheden. Je focust op doelen, motivatie en waardensystemen. Via resource-ontwikkeling worden persoonlijke sterkte-ervaringen, modellen voor identificatie en symbolische krachtbronnen geïnstalleerd en verankerd.



### Datum en tijd

Vrijdag 20 mei 2022  
9:30 - 17:00



### Locatie

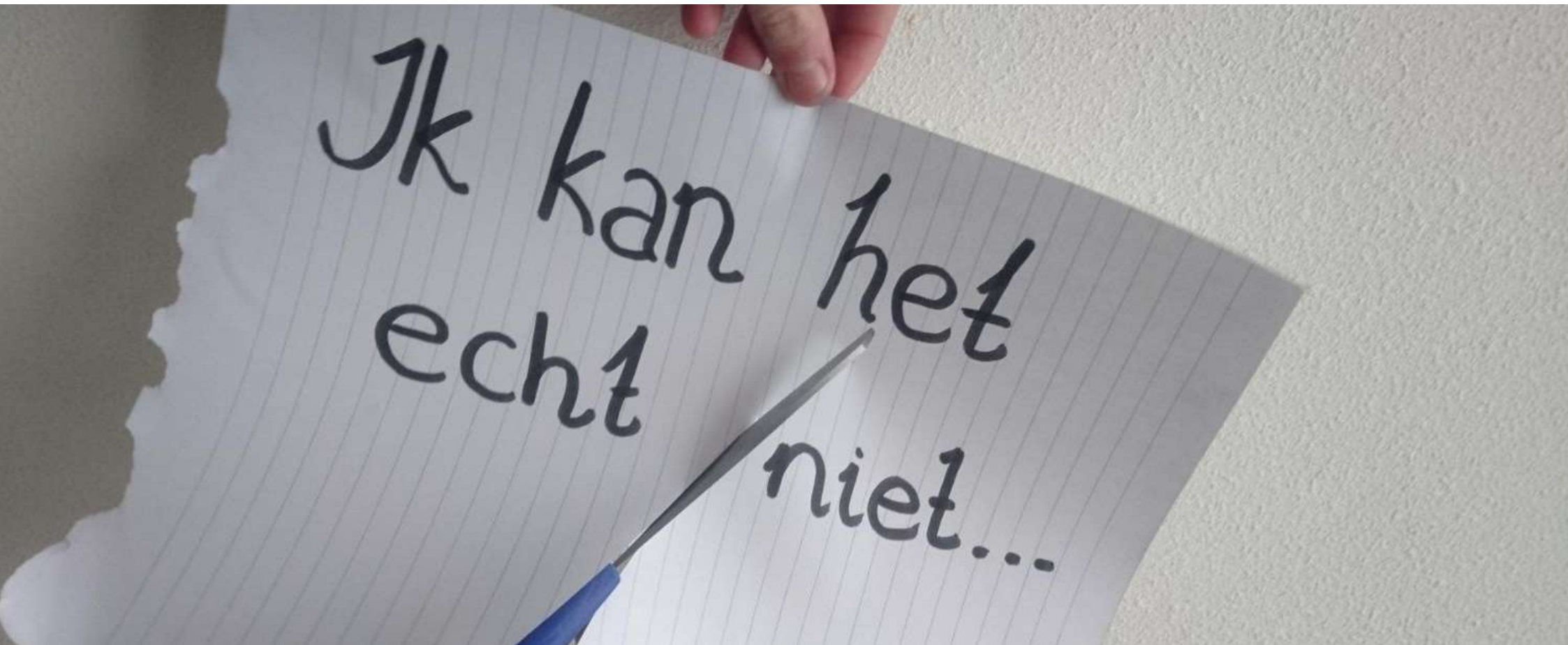
UPC KU Leuven,  
Leuvensesteenweg 517 te  
Kortenberg, Congrescentrum



### Prijs en accreditering

Leden 120 euro  
niet-leden 150 euro.

[Inschrijving via de website](#)  
[Accreditering voor artsen is  
aangevraagd](#)



## Inhoud

Een 7 stappen plan omvat:

1. Reframing – “negatieve zelfhypnose”
2. Leeftijdsprogressie en motivatie toename
3. Positief anker en Resource development
4. Negatief anker en exposure-desensitisatie negatieve spanning
5. Positieve prestatie – focus – alerte hypnose
6. Coping met triggers
7. Positief script – toekomstgerichte zelfhypnose en imaginatie-methoden.

## Doelgroep

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

## Leerdoelen

Na deze workshop module zal je als cursist in staat zijn om:

1. Negatieve zelfhypnose te herkennen en de invloed op prestaties in te schatten
2. Actieve-alerte hypnose in je werk te integreren
3. Via het 7 stappenplan cliënten met faalangst te behandelen en atleten / performers te begeleiden bij prestatieverbetering.

## Methoden

Literatuur, slides, scripts, live demo, DVD, praktijkoefeningen.

### Datum en tijd

Vrijdag 20 mei 2022  
9:30 - 17:00

### Locatie

UPC KU Leuven,  
Leuvensesteenweg 517 te  
Kortenberg, Congrescentrum

### Prijs en accreditering

Leden 120 euro  
niet-leden 150 euro.  
[Inschrijving via de website](#)  
[Accreditering voor artsen is  
aangevraagd](#)