

# Transformatietraining

## TRANSFORMATIE TRAINING

Elk mens is van nature goed en heeft een liefdevol hart. Maar dat hart kent ook pijn en teleurstelling. Zonder uitzondering. Al vanaf de geboorte hebben we geleerd ons hart tegen negatieve gevoelens te beschermen. We brengen als het ware een pantser aan met spierspanningen en chronische spiercontracties als gevolg. De lichaamsenergie die normaal gesproken vrij stroomt, raakt geblokkeerd. Men noemt dit energieblokkades.

Energieblokkades hebben een verregaande vervreemding van jezelf tot gevolg. Je raakt het contact kwijt met je natuurlijke plaats in de wereld: je gronding. Heb je geen contact meer met je gronding, dan gaat dat ten koste van je zelfvertrouwen, het kennen van je ware identiteit en het kennen van je (kern)kwaliteiten. Energieblokkades vormen een grote rem op je levenslust, op potentie, op creativiteit en expressie. Dat beïnvloedt je dagelijkse functioneren, je relaties, vriendschappen, werk en hobby's. Deze Transformatietraining maakt je bewust van je energieblokkades en is erop gericht je potentie en levensenergie te hervinden. Onze werkwijze is gebaseerd op Lichaamsgerichte psychotherapie.

## Lichaamsgerichte Psychotherapie

Energieblokkades kunnen opgeheven worden door met het lichaam en de lichaamsenergie te werken. Lichaamsgerichte psychotherapie is een sterk vitaliserende therapie, die je direct met jezelf en je gevoelens in contact brengt. Het lichaam spreekt zijn eigen taal en liegt niet over wat er speelt. Het is een analytische therapie, wat betekent dat jeugdervaringen een centrale plaats innemen. De problemen uit je leven en de storingen in je lichamelijke energie zijn dan ook een belangrijk aandachtspunt.

De theorie is gevormd door Wilhelm Reich. Hij heeft als leerling van Freud de psychoanalyse bewerkt tot een lichaamsgericht model: de karakterstructuren. De karakterstructuren vormen het eerdergenoemde spierpantser dat je ontwikkelt tijdens je eerste zes levensjaren, als reactie op wat je niet gekregen hebt en wel nodig had in die fase. Ze beschermen je als het ware tegen het voelen van de pijn van het gemis. De gefrustreerde behoefte en de pijn liggen onder het spierpantser.

## De transformatie

Om tot een verandering dan wel acceptatie te komen is het wezenlijk om contact te hebben met je Core. Core betekent kern of hart. Ook is het belangrijk dat je bereid bent verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Ons uitgangspunt is dat ieder mens in de kern goed is en dat er in het hart liefde zetelt. Elk mens beschermt reflexmatig zijn of haar hart tegen teleurstelling en pijn en creëert zo elke keer opnieuw een pantser.

In de transformerende manier van werken, die zich beweegt op zielsniveau, spelen zowel de jeugdervaringen als het hier en nu een belangrijke rol. In het hier en nu gaat het vooral om hoe je je eigen vicieuze cirkel kunt doorbreken.

## Voor wie is de training bedoeld?

De training is ontwikkeld voor mensen die behoefte hebben aan persoonlijke groei en ontwikkeling en weer (of meer) contact willen maken met hun levensenergie. De training biedt naast dit persoonlijke proces tot transformatie ook een inleiding op het werken vanuit Core Energetica.

De training is ook geschikt voor mensen die anderen begeleiden in hun bewustwordingsproces en die hun methodiek willen uitbreiden met een lichaamsgerichte benadering, zoals hulpverleners, coaches, counselors en leraren. Leidinggevenden en zelfstandige ondernemers hebben eveneens baat bij deze training, omdat zij op nonverbaal wijze inzicht krijgen in het eigen functioneren en dat van hun medewerkers.

De training vraagt psychologisch inzicht en een vermogen tot zelfreflectie, naast tenminste een HBO denk- en werkniveau.

## Thema's eerste jaar:

Kennismaking, ademen en aarden  
Contact en aanraken  
Hechten en onthechten  
Identiteit en relatie  
Images en herhalingspatronen  
Wil en agressie  
Intimiteit en seksualiteit  
Persoonlijk leiderschap

## Thema's tweede leerjaar:

Energie en Bewustzijn  
Karakterstructuren  
Schizoïde structuur  
Orale structuur  
Masochistische structuur  
Psychopathische structuur  
Rigide structuur  
Afscheid en loslaten

## Inhoud en vorm van de training

De training is tweejarig. Elk jaar bestaat uit acht weekenden.

Het eerste jaar is vooral een procesjaar, waarin jijzelf, de groep en jouw plaats in de groep centraal staan. Je werkt met gerichte huiswerkopdrachten om je eigen patronen te onderzoeken.

In het tweede jaar gaat het vooral om de methodiek en de theorie van de verschillende karakterstructuren. Je leert kijken naar lichamen (het zogeheten lezen), waarbij je je waarneming en oordelen onderzoekt. Ook leer je werken met de verschillende karakterstructuren en de overdracht en tegenoverdracht die je bij iedere structuur tegenkomt. In tweetallen werk je afwisselend in therapeut/cliëntrollen, waarbij je van beide rollen leert en supervisie krijgt.

Het programma is zeer afwisselend. Lichaamswerk vormt een belangrijk onderdeel en bestaat uit oefeningen om te ademen, te gronden, te laden, te ontladen, contact te maken, geluid te maken en expressie te geven. Naast een theoretische onderbouwing zijn er rondes om je gevoelens te delen, elkaar feedback te geven en er zijn momenten van bezinning en reflectie. Ook is er gelegenheid om individueel in de groep te werken.

Bij aanmelding van de training vindt een intakegesprek plaats. Na het eerste jaar heeft iedere deelnemer een individueel evaluatiegesprek en aan het eind van de training een eindgesprek.

## Begeleiding

Het begeleidingsteam bestaat uit **ervaren trainers/therapeuten**. Eén van de trainers is ieder weekend aanwezig en is het vaste aanspreekpunt voor de studenten. De andere trainers wisselen per thema.

De training is ontwikkeld door Anna Timmermans, oprichter van NICE (Netherlands Institute of Core Energetics).

## Praktische informatie

De training start in oktober 2024.

Informatie over kosten, data, locaties en hoe je je kunt aanmelden vind je op [www.coreenergetics.nl/nl/transformatietraining](http://www.coreenergetics.nl/nl/transformatietraining)

Als je belangstelling hebt om de training te doen, vragen we je het aanmeldingsformulier in te vullen en op te sturen. Daarna word je uitgenodigd voor een gesprek met een of twee leden van het begeleidingsteam. Dit gesprek is ook bedoeld om al jouw vragen te beantwoorden. Pas na het gesprek besluit je of je je inschrijft voor de opleiding.

Vragen? Mail naar: [info@coreenergetica.nl](mailto:info@coreenergetica.nl)

## Kennismaken met Core Energetica?

Kijk op [www.coreenergetics.nl/nl/workshops-and-courses](http://www.coreenergetics.nl/nl/workshops-and-courses) voor workshops of boek een privé-sessie met één van de trainers.