**IPT opleiding psychosomatische therapie**

**Programma 1e jaar, 1e blok ; 13 en 14 maart 2020**

****

**1e Blok Kennismaking en inleiding lichaamsgericht werken**

**Vrijdag 13 maart 2020 Docenten : Hugo Helmes en Albert Mulder**

**9.00 Ontvangst, koffie en thee**

**9.30 Voorstellen,** Waar staat de opleiding voor, : inleiding , toelichting opbouw programma IPT, overzicht

10.00 Kennismaking met elkaar

**11.15 koffie / thee**

11.30 Uitleg leerdossier

11.40 Korte geschiedenis en plaatsbepaling psychosomatische therapie

12.00 Gezondheid en ziekte :

Nieuwe definitie van gezondheid (M Huber)

Ziekte : wie is er verantwoordelijk voor oorzaak en oplossing

Betekenis voor je werk (als psychosomatisch therapeut)

**13.00** **lunchpauze**

14.00 introductie lichaamsgerichte benadering : relatie lichaam - geest

**15.00** **koffie** / **thee**

15.15 introductie therapeutische communicatie : oefening

**16.30**  Afsluiten opleiding dag

**Zaterdag 14 maart 2020 Docenten : Aline Ham & Albert Mulder**

**9.00 Ontvangst, koffie en thee**

**9.30** Inleiding ervaarbare lichaam

9.45 Ervaarbare adem : praktijk ademoefening :

groepsdemo en zelf oefenen

**11.15** **koffie / thee**

11.30 Ademdiagnostiek, inleiding

**12.30** **lunchpauze**

13.30 Inleiding Mindfulness : het belang voor psychosomatisch werkend therapeut

14.00 Bodyscan (Mindfulness)

Bodyscan oefenen

**15.15**  **koffie / thee**

15.30 mindful bewegen

16.15 Vormen van oefengroepen

**16.25** Vragen, afsluiten 2 daags blok, zelfstudieopdrachten