

PRACTISCH

BEGELEIDING

Lia Zagers, erkend als psycholoog, psychotherapeut, Focusing trainer en Focusing coördinator i.o., verbonden aan het Internationaal Focusing Institute NY, Focussen Vlaanderen en VVCEPC.

LOCATIE

- **Basisgroep Focussen, Groeigroep Focusing, Vervolg PFP en Focusgroep:** Innerfocus, Torenp plein 7 in Oelegem (Ranst).
- **Focusing in en met de Natuur:** Park Schildehof, De Pont, Schilde

DEELNAME

Je deelname melden kan eenvoudig per mail, met vermelding van je tel. nummer, naar lia.zagers@innerfocus.be. Hierna neem ik contact met je op.

DEELNAMEPRIJS

- **Basisgroep Focusing:** €250,- per reeks
- **Groeigroep Focusing:**
 - €600,- betaalbaar in 2 delen
 - €50,- voor intakegesprek indien je niveau 1 elders volgde
- **Proficiency as a Focusing Partner**
Traject op maat
- **Focusgroep**
 - €200,-/4 sessies najaar
 - €300,-/6 sessies voorjaar
- **Focusing in de Natuur**
 - €40,-/sessie

BANKGEGEVENS:

IBAN BE55 7775 9117 3044 - BIC/SWIFT GKCCBEBB
van Lia Zagers, Torenp plein 7, 2520 Oelegem

Ondernemingsnummer BE0876.787.948



Lia Zagers



Lia Zagers
Psychotherapie
Coaching en Training in Focusing

Torenp plein 7 (rechtse voordeur)
B - 2520 Oelegem (Ranst)
+32 (0)479209534
lia.zagers@innerfocus.be
www.innerfocus.be

FOCUSING

Aanbod 2020

*When you feel the body from the inside, there is a door.
(Eugene Gendlin)*

FOCUSING

Je lichaam weet meer dan wat je rationeel kan bedenken of bevatten. Het laat je, vaak nog vaag en woordeloos, impliciet aanvoelen hoe iets echt voor jou is.

Focusing is Mindfulness Plus

Focusing begint bij Mindfulness: even stoppen, stil worden en de tijd nemen om zonder oordeel of analyse, aandacht te geven aan wat je lichaam voelt. Focusing is ook je lijfelijk aanvoelen de kans geven om haar betekenis te onthullen en je iets nieuws te brengen dat je voorheen nog niet had kunnen bedenken. Focusing draagt je vooruit naar verandering, naar nieuwe en vaak verrassende inzichten, naar creatieve oplossingen en effectieve actiestappen die van binnen in jou komen. Focusing geeft je meer levenskwaliteit. Het maakt je vrijer en meer ontspannen.

Ontstaan

De grondlegger van Focusing is Eugene Gendlin, hoogleraar aan de universiteit van Chicago. In de jaren '60 deed Gendlin onderzoek in psychotherapie naar het verschil tussen mensen die evolueerden en zij die niet vooruitgingen. Hij stelde vast dat mensen die veranderden een soort open aandacht hadden voor hun lijfelijk aanvoelen (Felt Sense) van situaties. Ze waren in staat om als het ware na te denken met hun hele lichaam. Op deze basis ontwikkelde Gendlin een methode van 6 stappen waarmee mensen dit soort aandacht kunnen ontwikkelen. Hij noemde deze methode *Focusing*. Ondertussen wordt Focusing wereldwijd uitgedragen en kent het vele toepassingsgebieden.

Focusing in een notendop

- Stil worden en ruimte maken
- Je aandacht richten naar je lijfelijk aanvoelen
- Open en zuiver waarnemend luisteren
- Uitnodigen op betekenis en verduidelijking
- Verandering ontwikkelen van binnenuit.

Meer informatie over Focusing op:
www.focussenvlaanderen.be en www.focusing.org

AANBOD

BASISGROEP FOCUSING

Focusing niveau 1

Je verwerft stap voor stap de basis van Focusing niveau 1. Je leert om meer contact te maken met je lijfelijk aanvoelen en om open en vriendelijk luisterend, aandacht te geven aan jezelf en anderen. Je krijgt een inleiding in het theoretisch kader van Focusing en je leert vooral door te ervaren.

GROEIGROEP FOCUSING

Focusing niveau 2-4

Voor iedereen die na Focusing niveau 1 verder wil ontwikkelen in Focusing, binnen de veiligheid van een vaste groep. Nadat je deze reeks hebt doorlopen, krijg je het certificaat van Focusing niveau 4, erkend door TFI en Focussen Vlaanderen.

PROFICIENCY AS A FOCUSING PARTNER

FPF Award Document (TIFI)

Na niveau 4 kan je in dit vervolgtraject op maat jezelf verder bekwamen als Focusing Partner. Je verdiept en verrijkt je Focusingproces en je groeit erin om Focusing verder te integreren in je leven en je werk. Dit traject leidt naar het bekomen van het PFP Award Document, uitgereikt door The International Focusing Institute in NY (TIFI).

FOCUSGROEP

Voor mensen die Focusing niveau 4 hebben gevolgd en die Focusing willen blijven ontwikkelen en het willen vertalen naar actiestappen in het dagelijks leven. Je vindt hier een rustige plek voor Focusing, de continuïteit, regelmaat en rust van een vaste groep en de steun en input van een Focusing trainer.

FOCUSING IN EN MET DE NATUUR

De Natuur ontvangt je onvoorwaardelijk. Ze is een spiegel voor wat er binnen in jou leeft en aandacht nodig heeft. Dit aanbod is voor iedereen die minstens een basis van Focusing heeft gevolgd en meer van zichzelf wil ontdekken in de Natuur.

KALENDER 2020

BASISGROEP FOCUSING 2020

Vrijdagen van 9.30u tot 16.00u

- Reeks 6/3 en 13/3 2020
- Reeks 27/11 en 4/12 2020

Elke reeks vormt een geheel

GROEIGROEP FOCUSING 2020

6 vrijdagen van 9.30u tot 16.00

- Data: 17/1, 14/2, 20/3, 24/4, 29/5, 19/6
- De reeks van 6 sessies vormt een geheel
- Intakegesprek vereist indien je niveau 1 elders volgde

PROFICIENCY AS A FOCUSING PARTNER

Traject op maat

FOCUSGROEP 2020

Maandelijks op dinsdagavond van 18.30u tot 21.00u

- Reeks voorjaar: 14/1, 11/2, 17/3, 21/4, 26/5, 16/6
- Reeks najaar: 22/9, 20/10, 17/11, 8/12
- Elke reeks vormt een geheel.

Intakegesprek vereist indien je 4 niveaus elders volgde.

FOCUSING IN EN MET DE NATUUR 2020

Maandelijks op woensdagochtend van 9.30u tot 11.30u

- Voorjaar 22/1, 19/2, 25/3, 29/4, 20/5, 24/6
- Najaar 30/9, 28/10, 25/11, 16/12

Deze sessies kunnen elk apart gevolgd worden