



Opleidingsprofiel

BEWUST VERBONDEN ADEMWERK OPLEIDING

Your breath is powerful

Learn to master it

1 ≈ DUUR VAN DE OPLEIDING

Minimaal twee jaar. Klassikale training, assistentie bij de trainingen, Begeleide praktijk met cliënten, observatie van ademsessies, individuele ademhalingsessies ontvangen van trainers, schriftelijke toewijzing en lezingen.

Totaal 452 uur.

Totale studietijd ± 400 uur verdeeld over 2 jaar.

Supervisie: 6 x per jaar a 2 uur. Totaal 24 uur.

Intervisie en uitwisseling: 6 x per jaar a 2 uur totaal 24 uur.

Stages: module 1. + 2. Tweemaal in totaal 96 uur.

Stage module 3. Eenmaal. Totaal 40 uur.

Basis Module 1.	3 dagen. 24 uur.
Basis Module 2.	3 dagen 24 uur.
Opleiding Module 3.	5 volle dagen 40 uur.
Opleiding Module 4.	5 volle dagen 40 uur.
Opleiding Module 5.	4 dagen 28 uur.
Master Module 6.	4 dagen 28 uur.
Master Module 7.	3 dagen 20 uur.
Master Module 8.	30 dagen 24 uur.

“In it's potential
each cicle of breath is
as birth and death”

ANTHONY ABBAGNANO

2 ≈ TOELATING

Toelating voorwaarden: Voor deelname aan elke volgende module moeten de voorgaande modules voldoende afgerond zijn.

Wij overleggen graag met je of je vooropleiding, kennis en ervaring voldoende is om aan onze ademopleiding te kunnen deelnemen.

Een telefonisch gesprek behoort tot de toelatingseisen.

De student mag:

- een aantal ademsessies gedaan hebben of de intentie hebben om een aantal ademsessies te ontvangen voordat de opleiding begint
- in een groep kunnen functioneren
- zelfstandig kunnen studeren
- mentaal en emotioneel stabiel zijn en grote issues uit zijn verleden opgelost of geheeld hebben zodat zij anderen kunnen coachen
- gemotiveerd en geïnteresseerd zijn ademwerk zowel persoonlijk als professioneel en eventueel van plan zijn om het ademwerk te gaan toepassen in het dagelijks leven en/of werk
- beschikken over een sociaal bewustzijn dat wil zeggen dat hij/zij investeert in anderen en bereid is om zich open te stellen voor ervaringen en gezichtspunten van mensen om hem/haar heen.
- zich kunnen inleven in anderen
- over een Hbo werk- en denkniveau beschikken
- over goede contactuele eigenschappen hebben
- zichzelf buiten het drama van de ander(de cliënt) kunnen houden
- de cliënt in zijn eigen kracht kunnen laten en met zijn eigen oplossingen laten komen
- openstaan voor feedback van de trainers en van de medestudenten

3 ≈ CONTRACTEN.

Er wordt een contract aangeboden dat ondertekent moet worden.



4 ≈ STRUCTUUR OPLEIDING

De opleiding bestaat uit 8 modules verdeeld over twee jaar.

De lengte van de modules is verschillend: zie 1.

Duur van de opleiding. De opleiding bestaat totaal uit 852 uur.

Het is opgedeeld in:

Praktijklessen 231 uur.

Theorieles-uren 125 uur.

Stage totaal 146 uur.

Webinars/ supervisie 24 uur.

Intervisie onderling 24 uur.

Deelname ademworkshops 48 uur.

Persoonlijk ademtraject supervisor/mentor 24 uur.

Zelfstudie, boeken lezen, Presence proces doen ± 80 uur.

Ademsessies casestudies 100 uur.

Verlagen casestudies 50 uur.

Peer evaluatie bij elke module vanaf Module 3.

Toetsten: schriftelijk ± 2 uur.

Praktijktoets 3 uur.

Overige opdrachten 24 uur.



What you seek,
is seeking you

De persoonlijke groei van de student wordt gewaarborgd doordat Module 1. en 2. speciaal op de eigen ontwikkeling van de student gericht zijn. Tijdens de rest van de modules blijft de student groeien omdat zij alle oefeningen zelf doen en op iedere trainingsdag een begeleide ademsessie krijgen. Ook bij interventie en supervisie komen persoonlijke vragen aan bod. Het verwerven van vaardigheden en kennis is een belangrijk onderdeel van de opleiding.

Ervaring

Uitwisseling van ademwerkssessies met medestudenten met en zonder begeleiding, Het faciliteren van minimaal 10 klanten onder begeleiding (tijdens workshops en stages bij de modules 1 en 2)

Ademsessies ontvangen van de mentor. (Iedere twee maanden tijdens de duur van de opleiding). Het geven en ontvangen van feedback van en aan de medestudenten en het ontvangen van feedback van de mentoren en trainers met een eindevaluatie aan het einde van elk jaar. Ervaring opdoen met groepswork.

5 ≈ TOEZICHT

Supervisie wordt gezien als een essentieel leermiddel. Supervisie heeft betrekking op het werken met cliënten en kan al dan niet de aanwezigheid van de supervisor op het moment van de sessie inhouden, maar respecteert altijd het welzijn, de vertrouwelijkheid en vereist de toestemming van de cliënt.

De medestudenten van de student zijn de cliënten in het eerste deel van de opleiding. Cliënten van buiten de opleiding worden aangeworven wanneer de stagiair klaar is om met het grote publiek te gaan werken.

Studenten werken onder supervisie vanaf het moment dat zij met cliënten (publiek en leden van de opleidingsgroep) beginnen te werken en het werk onder supervisie vormt een integraal onderdeel van de opleiding. De supervisie kan zowel in groepsverband als individueel plaatsvinden. In beide gevallen kan het met één of meerdere trainers zijn. De supervisie dient ook schriftelijke en/of mondelinge rapportages van ademwerkssessies met cliënten te omvatten.

6 ≈ WERKEN MET KLANTEN.

Tijdens de trainings- en de stagedagen faciliteren de studenten onder begeleiding de medestudenten. Buiten de training oefenen de studenten ook op elkaar. Dit kan in paren, maar ook in trio's, waarbij er één de observator is. Het oefenen op elkaar vormt een integraal onderdeel van de training.

Studenten nemen minimaal 2 cliënten mee naar de opleiding-sweekeinden. Tussen de opleidingsweken en tijdens de stages faciliteren de studenten minimaal 50 cliënten. Het werk met cliënten begint pas als de cursist klaar wordt geacht om op deze manier te werken (meestal in de tweede helft van de opleiding).

7 ≈ EVALUATIE

De beoordelingsmethoden voor de opleiding waarop de kennis, vaardigheden en de persoonlijke ontwikkeling van de student worden gevolgd zijn:

- Schriftelijke feedback van de medestudenten na een ademhalings-sessie met een medestudent.
- Feedback van de mentor op de schriftelijke verslagen van de cliënt-en die zij gefaciliteerd hebben buiten de opleiding.
- Schriftelijke feedback van de trainers tijdens de stagedagen.
- Feedback van de mentor over de zelfevaluaties van de zelfsessies die de studenten geschreven hebben naar aanleiding van hun eigen onbegeleide sessies. Minimaal 10.
- Schriftelijk examen in Module 5
- Praktijktoets met een cliënt in Module 5

8 ≈ GEDRUKT MATERIAAL

De studenten ontvangen aan het begin van elke module een syllabus waarin alles vermeld staat wat er in de desbetreffende module besproken wordt

De studenten krijgen een lijst met verplichte literatuur en een lijst met aanbevolen literatuur

Lef is het enkelvoud
van leven



9 ≈ TRAINERS

De trainers hebben zelf alle modules en alle stages doorlopen. Het trainen zelf is een onderdeel van de opleiding (na module 7). Zij hebben minimaal 2,5 jaar als ademwerker gewerkt voordat ze ademwerktrainer kunnen worden.

- De trainers tonen integriteit in hun persoonlijke en professionele leven.
- De trainers hebben goede communicatieve vaardigheden, organisatorische vaardigheden en het vermogen om te werken als onderdeel van een team.
- De trainers hebben inzicht in de manier waarop volwassenen leren en zijn bekend met verschillende didactische werkvormen. Zij zijn zich bewust van het feit dat er een grote diversiteit in kennis en in de manier van leren is tussen de studenten. Zij zijn bekend met het werken in groepen en kunnen omgaan met verschillende groepsdynamieken. Zij hebben ervaring in het geven van positieve feedback. nz. Er zijn altijd minimaal twee trainers tijdens de opleiding aanwezig.

10 ≈ ETHIEK

De opleiding is gebaseerd op het ethos van het volwassenonderwijs, de opleider is meer een facilitator van het leren dan een directieve leerkracht, met respect voor alle betrokkenen.

De opleiding is toegewijd aan gelijkheid en bekrachtiging, waarbij de competenties van de studenten ingebracht en benut kunnen worden. Er zijn regelmatige evaluaties en eindevaluaties in ingebouwd.

11 ≈ MODULES

In de opleiding komen de volgende onderwerpen aan de orde:

>> Persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten

- Zelfwerkzaamheid
- Zelfzorg
- Liefdevolle aanwezigheid
- Intuïtie
- Bewustwording
- Eigenwaarde
- Motivatie
- Verantwoordelijkheid en eigen verantwoordelijkheid
- Professionaliteit
- Onafhankelijkheid- Intimiteit

>> Geschiedenis en aard van het ademwerk

- Theorieën van ademwerk
- Pranayama, energiewerk: chemische veranderingen, veranderde toestanden
- Voordelen en beperkingen
- Geschiktheid voor de klant
- Contra-indicaties voor ademwerk
- Onderzoek
- Literatuur

>> **Ademmechanica**

- Anatomie en fysiologie
- Medische kennis
- Aandoeningen die relevant zijn voor de veiligheid
- Analyse van de ademhaling
- Ademhalingswerkzaamheid
- Registratie
- Het opzetten van een praktijk
- Ademhalingsoefeningen en ademsessies
- De elementen van de ademhaling in de theorielessen
- Ademwerk technieken: Rebirthing, Vivation, Holotropic Breathwork, Transformational Breathwork, Hartcoherent Breathwork, Wim Hof Methode(koude training), Liquid Breath,
- Verschillende soorten ademwerk, water, spiegel, groepsademwerk, diades met ademwerk
- Ademhalingscycli
- Integratie- fases van een ademsessie
- Coachingsgesprek en het bijhouden van gegevens van de cliënten
- Verscheidenheid aan ervaring van sabotage kunnen opsporen, bijv. pijn, geeuwen, extase, tetanie, zwevende adem, te hoge adem, te trage adem, teveel pauzes... enz.
- Herkennen van emoties in de adem
- Intuïtie aanleren en inzetten
- De algehele toestand van de cliënt begeleiden in veiligheid bieden.
- Fysiek, emotioneel en energetisch opschoning van onderliggende pijn uit het verleden
- Aanraking, inzetten van hands-on technieken om de adem te reguleren sturen.- Beweging en geluid.
- Interventies, andere lig/zithoudingen



>> **Theoretische benaderingen**

- Creatieve kracht van overtuigingen, kernovertuigingen, zelfverantwoordelijkheid, eigenwaarde, zakendoen, energiewerk.
- Bhoedisme en hindoeïsme- filosofie van de yoga
- Counseling/Coaching/Communicatie
- Actief luisteren en passief luisteren
- Congruentie en ongerijmdheid, empathie, oprechtheid
- Lichaamstaal en wat er met het lichaam gebeurt tijdens expressie, oogcontact
- Respect voor wie je wekelijks bent, elk mens als goed zien.
- Identificeren van eigen luisterpatronen.
- Samenvatten, ondervragen, spiegelen, enz.
- Verschil tussen counselen, adviseren en helpen.
- Andere faciliterende begeleidingstechnieken zoals innerlijk kind, NLP en Voice Dialogue.
- Verwijzing: Weten wanneer en hoe je klanten moet doorverwijzen: Welke mensen kun jij begeleiden en welke mensen kan je beter aan een andere coach of medici doorverwijzen.

>> **Emotionele en psychosomatische stoornissen**

- Depressie
- Angst en paniek
- Fobieën
- Verslaving
- Verdriet
- Woede
- Dissociatie
- Relaties
- Spiritualiteit
- Eigenwaarde

>> **Cliënt-Coach Relatie**

- De rol van de beoefenaar/ademwerker
- Beroepsethiek
- Grenzen
- Overdracht en tegenoverdracht
- Projectie
- Spiegelen
- Onpersoonlijke Intimiteit
- Onafhankelijkheid
- Motivatie
- Aanwezigheid
- Bewustwording



Je bent een diamant,
door het slijpen
ga je meer stralen,
meer licht weerkaatsen



12 ≈ VOORTDURENDE BEROEPSOPLEIDING EN NASCHOLING

We bieden elk jaar 2 nascholingsdagen voor gecertificeerde coaches aan in ademwerk of aanvullende vaardigheden die bijdragen aan het werk als ademcoach.



The path has always
been there.
You cannot get lost.
Take a breath and
you will be shown
the way.

Just breathe!