



WORKSHOP POLYVAGAAL THEORIE

HOE (CO-)REGULEER JE HET ZENUWSTELSEL?

Wetenschappelijk onderzoek biedt steeds meer aanwijzingen dat hoogbegaafde mensen een gevoeliger zenuwstelsel hebben. Dit uit zich o.a. in de inmiddels welbekende verhoogde prikkelgevoeligheid (de '*overexcitabilities*'). Het betekent echter ook dat het voor HB'ers vaak moeilijker is om het zenuwstelsel – en daarmee de manier waarop ze op deze prikkels reageren – te reguleren. Vaak hebben ze het gevoel dat overlevingsreacties hen '*simpelweg overkomen*'.

Zeker als een kind of jongere een laag zelfbeeld heeft en op school veel stress of prikkels ervaart, kan dit zich uiten in traumareacties, zoals fight, flight, freeze en fawn. Dit zijn automatische reacties aangestuurd door je '*reptielenbrein*' om er evolutionair voor te zorgen dat je '*de situatie overleeft*'.

Stephen Porges heeft echter ontdekt dat niet je hersenen, maar je zenuwstelsel het eerste mechanisme is, dat jouw veiligheid bewaakt. Je zenuwstelsel scant onbewust de omgeving en stuurt signalen naar je hersenen: ervaar ik een gevoel van veiligheid of van gevaar? Let op: dit staat lós van het daadwerkelijk al dan niet veilig zijn. Er is een groot verschil tussen veilig zijn en je veilig voelen. Een kind kan dus veilig zijn op school of thuis, maar toch een traumareactie laten zien. Pas na de trigger die ervaren wordt door je zenuwstelsel, wordt in je reptielenbrein de fight, flight, freeze of fawn reactie geactiveerd.

Deze overlevingsmechanismen overkomen je en daar kun je helaas niets aan doen. Onderzoek heeft echter wel uitgezonden dat je wél kunt leren je

zenuwstelsel te reguleren, waardoor het minder snel (of niet) tot deze overlevingsreacties hoeft te komen.

Dit reguleren kan iemand niet alleen. Vanuit evolutionair oogpunt hebben wij andere mensen nodig, om ons veilig te kunnen voelen en om ons te helpen co-reguleren. Dit betekent dus ook dat je als ouder of leerkracht door jouw zenuwstelsel goed te reguleren, kinderen kunt helpen.

WORKSHOP POLYVAGAAL THEORIE

HOE (CO-)REGULEER JE HET ZENUWSTELSEL?

In een 3- of 4-daagse praktische workshop help ik je ontdekken hoe jouw zenuwstelsel werkt en hoe je kunt herkennen waar op de *'polyvagale ladder'* die jouw zenuwstelsel vormt, jij je bevindt. Daarna leer je hoe je jouw zenuwstelsel het beste kunt (co-)reguleren. Het uiteindelijke resultaat is dat je minder het gevoel zult hebben dat emoties of uitbarstingen je overkomen en je minder *'in een hypermodus'* zult zitten.

Zodra je jouw zenuwstelsel beter kunt sturen, zul je ook jouw kind of de kinderen in je klas beter kunnen helpen door hen te helpen middels co-regulatie. Deze workshop is dus echt een win-win: Doordat jij jezelf beter aanvoelt en de reacties van je zenuwstelsel leert sturen, zul je zelf lekkerder in je vel komen te zitten én

tegelijkertijd ook je kind (of de kinderen in je klas) een van de meest waardevolle dingen geven die je ze als volwassene kunt geven: **co-regulatie**.

MOGELIJKHEDEN WORKSHOPS

- Een persoonlijke workshop voor jou als ouder in de praktijk
(4 sessies van 2 uur)
- Persoonlijke workshops voor jullie hele gezin bij jullie thuis
(3 sessies van 3 uur)
- Workshops voor onderwijsprofessionals bij jullie op school
(3 sessies van 3 uur)
- Groepsworkshops
(3 sessies van 3 uur)



SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFORMATIE
OVER DE MOGELIJKHEDEN, DATA EN TARIEVEN

EEN INTENSE REIS
TIENDWEG-OOST 1C
2941 BV LEKKERKERK
WWW.EENINTENSEREIS.NL
06-22122559

(Spreek bij geen gehoor a.u.b. een boodschap in)