



DE PTG ACADEMIE

Oh, zit het zo!

Jij bent sterker dan je denkt!

Hierbij stuur ik je het uitgebreide lesprogramma van de opleiding tot PTG Coach van De PTG Academie.

PostTraumatische groei staat natuurlijk centraal. Natuurcoaching en Lichaamsgericht werken komen door de lesdagen heen frequent aan bod. Door praktische oefeningen en oefensessies ervaar je zelf de meerwaarde hiervan. Verschillende gastsprekers en deskundigen werken mee aan deze opleiding om vanuit hun kennis en kunde verbinding te maken met PTG.

Alle thema's worden vanuit wetenschappelijk en praktische insteek benaderd. Ben je geïnteresseerd of heb je vragen? Voel je vrij om mij te contacteren. Groet, Anja van der Pol
06-37479454

Anja@Ohzithetzo.nl

Lesdag 1. Kennismaking met Trauma

Gast spreker Mark Mieras

Trainer Anja van der Pol

- *Kennismaken met elkaar*
- *De (neuro) biologie van traumatisering.*

Lesdag 2 Verdieping Trauma

Trainer Anja van der Pol

- *Fysieke, emotionele en sociale gevolgen van stress & trauma*

Lesdag 3 Kracht van PTG

Trainer Anja van der Pol

- *Inns en outs van PTG*

Lesdag 4 Coaching, Natuur & PTG

Gast spreker prof. dr. Agnes van den Berg

Trainer Anja van der Pol

- *Meerwaarde van coaching met de natuur als instrument*
- *Inzichtelijk maken van de bijdrage van natuur aan gezondheid en welzijn, lezing door prof.dr. Agnes van den Berg*



Lesdag 5 Lichaamswerk & PTG

Trainer Anja van der Pol (AH)

Gasttrainer Haptonomie

- *Lichaamswerk, ademwerk m.b.t. PTG Vanuit wetenschap en praktijk*
- *Lichaamswerk, haptonomie m.b.t PTG vanuit wetenschap en praktijk*

Lesdag 6 Emoties & PTG

Trainer Anja van der Pol Trainingsacteur

- *Welke rol spelen emoties in PostTraumatische Groei?*

Lesdag 7 Kracht & PTG

Trainer Anja van der Pol

- *Kracht van coach – kracht van Klant*

Lesdag 8 Psychologisch Kapitaal & PTG

Dagprogramma: Matthijs Steeneveld

Trainer Anja van der Pol

- *PTG & Psychologisch Kapitaal*

Lesdag 9 Voeding, Mindfulness & PTG

Gasttrainer Mindfulness: Jeannette Pullen

Trainer Anja van der Pol

- *Stress en voeding, invloed op PTG vanuit wetenschap en praktijk*
- *Mindfulness t.b.v. PTG vanuit wetenschap en praktijk*

Lesdag 10 Examendag

- *Individuele presentatie van leerproces & leerwinst volgens criteria*
- *Presentatie onderwerp en verbinding met PTG in twee/drietallen volgens criteria*