

BINNENKRACHT
LANTAARN IN CONTACT



A NNEBET NOLEN

BINNENKRACHT LANTAARN IN CONTACT

EEN OPLEIDING IN BELICHAAMDE AANWEZIGHEID VOOR
PROFESSIONALS DIE MET TRAUMA WERKEN EN MENS DURVEN ZIJN.

2 X 3 DAGEN INCLUSIEF SUPERVISIE EN INTERVISIE

DE ESSENTIE: WERKEN VANUIT HET GEZONDE ZELF

In het werken met trauma ben jij degene die veiligheid en hechting belichaamd. Pas als jij stevig in jezelf geworteld bent, kan je een lantaarn zijn in het donker van de ander. Cliënten ervaren jouw kalmte als veiligheid en durven daardoor dieper te zakken. Deze opleiding leert jou om **niet méér te doen, maar dieper te zijn.**

Je leert vanuit het gezonde Zelf te werken: ontspannen aanwezig, afgestemd op je lichaam en verbonden met de delen van jezelf én de ander.

Bessel van der Kolk zegt:

'Mensen komen niet bij mij omdat ze trauma hebben, ze komen omdat het niet veilig is om over trauma te spreken in hun gemeenschap.'

Je hoeft het niet alleen te doen in dit werk. We onderzoeken samen. Leren in een groep brengt verbinding, compassie, inzichten en plezier.

WAT JE LEERT

- **Werken vanuit het gezonde Zelf:** de 8 C's van IFS als innerlijk kompas.
- **Herkennen van je eigen beschermende delen:** in contact met cliënten.
- **Belichaamde zelfregulatie:** adem, gronding en lichaamsbewustzijn in actie.
- **De kunst van co-regulatie:** nabij zijn zonder te fixen.
- **De kracht van getuige zijn:** hoe aanwezigheid heling brengt zonder woorden.
- **Systemisch en intergenerationeel:** herkennen wat onder de oppervlakte meespeelt.

WAT ER BIJ JOU VERANDERT DOOR DEZE OPLEIDING

JE WERKT MET MEER RUST EN HELDERHEID

Ook als het intens wordt, blijf je aanwezig. Je ademt, je voelt, je kijkt niet. Cliënten ervaren jouw kalmte als veiligheid en durven daardoor dieper te zakken.

JE BLIJFT NABIJ ZONDER TE DRAGEN

Je luistert zonder mee te zinken; jouw aanwezigheid nodigt uit tot eigen kracht.

JE VOELT MEER PLEZIER EN VERVULLING IN JE WERK

Minder moeten, meer moeiteloosheid. Meer mens, minder methode. Jouw vorm, meer voldoening.

JE WORDT VRIJER IN WIE JE BENT EN HOE JE WERKT

Want als jij aanwezig bent in jezelf, word jij vanzelf die lantaarn in het donker voor de ander. Je hebt contact met je wijsheid, je kennis en je intuïtie.

BINNENKRACHT

Als professionals willen we nabij zijn zonder te verliezen, geraakt worden zonder overspoeld te raken, dragen zonder te dragen. Daarvoor hebben we een innerlijke kracht nodig, onze *binnenkracht*, die ons belichaamd aanwezig maakt.

Je leert vanuit het gezonde Zelf te werken. Je ervaart:

- dat je ontspannen aanwezig bent
- dat je bent afgestemd op je lichaam
- dat je verbonden bent met de delen van jezelf én die van de ander

PROGRAMMA-OPZET

BLOK 1: DE REIS NAAR BINNEN

29 - 30 - 31 januari 2026

We openen de reis. Je leert luisteren naar de wijsheid van je lichaam en herkennen welke delen actief worden in het contact met trauma. We oefenen met vertragen, voelen, ademen en aanwezig blijven in het ongemak.



VERDIEPEN IN DE PRAKTIJK MET SUPERVISIE EN INTERVISIE

In de periode tussen de blokken (februari t/m mei) breng je het geleerde in praktijk. Samen met Annebet onderzoek je in twee individuele supervisies van 1,5 uur wat je bent tegengekomen.

In je intervisiegroep oefen je met elkaar, deel je ervaringen en ondersteun je elkaar in het belichamen van wat je leert. Er zijn twee intervisiemomenten van 3 uur, in vaste kleine groepjes.

BLOK 2: DE LANTAARN IN CONTACT

4 - 5 - 6 juni 2026

We brengen alles samen.

Je leert vanuit belichaamde aanwezigheid te werken in complexe situaties met cliënten die dissociëren, overspoeld raken of zich afsluiten. We oefenen in het veld van het contact: wat betekent het om er werkelijk te zijn, met zachtheid en moed?

PRAKTISCH

LOCATIE

Centraal in Nederland *(inclusief overnachting en alle maaltijden)*

WERKTIJDEN

10.00 - 21.00 uur *(laatste dag tot 17.00 uur)*

GROEPSGROOTTE

Maximaal 12 deelnemers *(i.v.m. veiligheid en diepgang)*

INVESTERING

€ 3.250 excl. btw (€ 3.990 incl. btw) inclusief verblijf, maaltijden, twee supervisies en drie intervisies

VROEGBOEKKORTING

€ 2990 excl. btw (€ 3.617,90 incl. btw) bij aanmelding vóór 1 december 2025

WIL JE MEER WETEN?

Stuur me een bericht of laat je nummer achter, dan bel ik je persoonlijk.
info@annebetnolen.nl of 06 29 14 90 90

VOOR WIE

- Voor behandelaren die mens durven zijn.
- Voor therapeuten, coaches, psychologen, lichaamsgerichte werkers en begeleiders die weten dat écht contact begint bij henzelf.
- Voor wie de moed heeft om zacht te zijn, ook in het donker.
- Voor wie wil leren werken vanuit vertrouwen in plaats van vanuit controle.

ANNEBET NOLEN

Senior traumatherapeut en lichaamsgericht trainer.

Bekend om haar belichaamde manier van werken en haar vermogen om diepe thema's met helderheid en lichtheid te begeleiden. Annebet leert aan anderen wat ze zelf heeft doorleefd; zij werkt vanuit kennis, ervaring en wijsheid.

'Je kunt pas licht brengen in het donker van de ander, als je het donker in jezelf hebt leren dragen.'

