



Studiegids 2015

OPLEIDINGEN, CURSUSSEN, WORKSHOPS



'GEWOON KIND KUNNEN ZIJN, ZONDER STRESS'

Elske Bakker heeft een praktijk in kindercoaching en -massage 'Over-gevoel': 'Werken met kinderen geeft mij veel voldoening. In mijn eigen praktijk coach en masseer ik kinderen. Daarnaast ben ik groepsleider op een behandelgroep voor kinderen en jongeren in een orthopedagogisch centrum. Hoewel ik op beide plekken totaal verschillende kinderen zie, hebben ze één overeenkomst: ze zitten niet goed in hun vel. In mijn praktijk behandel ik bijvoorbeeld een jongetje met ADHD. Hij is beweeglijk en druk, zijn moeder zocht manieren om die spanning te verminderen.

PATROON DOORBREKEN

Ik heb Kindercoaching bij CIVAS gedaan omdat ik meer voor kinderen wil betekenen. De opleiding is breed, er komen allerlei aspecten uit de ontwikkelingspsychologie en hulpverlening in aan bod. Het belangrijkste wat ik heb geleerd is volledig uit te gaan van het kind. Dus niet eigen oplossingen opperen, maar vragen en observeren. Op die manier stimuleer je dat een kind zelf nadenkt over zijn probleem. Kinderen die bijvoorbeeld faalangstig of prikkelbaar zijn kunnen dat meestal niet verwoorden. Ze uiten het door zich boos, verdrietig of afwijzend te gedragen. Dat patroon doorbreken we samen zodat een kind weer onbezorgd kind kan zijn.'

MBCT DOCENT

ANJA WEIJERS

'INZICHT IN JE DENKEN, VOELEN EN DOEN'

Anja Weijers geeft huiswerkbegeleiding en praktijkdagen voor de cursus Mindfulness based cognitive therapy: 'Ik ben van oorsprong opgeleid als trainer Emotioneel lichaamswerk en coach. Vanuit die achtergrond leer ik mensen te luisteren naar hun gevoel. Ik ben blij dat ik kan bijdragen aan het transformatieproces van anderen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Als je meer inzicht hebt in je gedachten, gevoelens en gedrag kun je werkelijk je eigen keuzes maken; vrij van iedere dwang of opgelegde overtuigingen. In de filosofie van mindfulness bestaat er geen goed of fout. Het gaat om wat goed voelt voor jou.

OPEN EN MILDE HOUDING

Mindfulness based cognitive therapy biedt de vaardigheden met een open en milde houding om te gaan met alles wat zich voordoet in het leven. Tijdens de praktijkdag waaraan cursisten kunnen meedoen, schep ik de ruimte om met mindfulness te oefenen en bied ik een voorbeeldfunctie. De oefeningen zijn gericht op opmerkzaamheid en het ervaren van de eigen grenzen. Ze worden afgewisseld met meditaties. Bij de huiswerkbegeleiding vraag ik cursisten na een aantal lessen hoe hun studie verloopt. Vaak krijg ik bijzondere verhalen terug over wat mindfulness inmiddels voor ze betekent.

VOEDINGSDESKUNDIGE
MONIQUE MORSSINKHOF

Monique Morssinkhof heeft een kookstudio: 'Mijn moeder maakte vroeger wat vandaag slow food heet. De vrijdagmiddag besteedde ze aan verse ingrediënten kopen. Ik ging meestal mee, zo groeide mijn belangstelling voor eten. De eerste jaren dat ik mijn kookstudio had wilde ik vooral mensen kookplezier bijbrengen; lekkere gerechten mooi opdienen. Tegenwoordig richt ik me op puur en eerlijk eten. De voedingsmiddelenindustrie bepaalt grotendeels wat er op ons bord ligt. Daardoor weten veel mensen niet hoe producten van nature smaken. Bovendien maken alle toevoegingen voedsel niet gezonder. Ik heb de opleiding Voedingsdeskundige bij CIVAS gedaan omdat ik meer feitenkennis wilde opbouwen over wat voedsel in het lichaam doet. Het diploma geeft me erkenning van buitenaf waardoor ik professioneler overkom. Ik zocht al eerder zo'n opleiding en ben blij dat CIVAS ermee is begonnen.

KIEZEN VOOR GEZOND

In mijn cursus "De pure keuken" is smaak belangrijk. Maar ik leer mensen ook hoe je aan goede ingrediënten komt en ze op een eerlijke manier bereidt. Leg je te veel nadruk op gezondheid, dan beland je in de alternatieve hoek. Via deze insteek bereik ik meer mensen.

**'MEER DAN EEN MOOI
OPGEMAAKT BORD'**



'IK HEB BETER LEREN VRAGEN'

Renée Merkestijn heeft een praktijk in energetische therapie, coaching en (stress)counseling: 'Na eerdere opleidingen deed ik bij CIVAS de cursussen Coaching, Counseling en Stresscounseling. Daarmee wilde ik mijn kennis verdiepen over mensen helpen. Ik had al ervaring met coaching en counseling. De opleidingen van CIVAS gaven me een gedegen theoretische ondergrond. Het belangrijkste dat ik heb geleerd is bewustwording over wat er bij iemand speelt en hoe ik daar mijn gesprekstechniek op kan aanpassen. Veel mensen kampen met emotionele en stressklachten. Omstandigheden hebben hen uit het lood geslagen of ze niet weten hoe ze verder willen met hun leven. Dankzij de cursussen kan ik ze directer bevragen over waar het probleem zit. Ik stuur niet, maar vraag, verifieer en geef feedback. Vervolgens breng ik mensen weer in beweging met energetische therapie en gesprekken.

RUST CREËREN

Mensen helpen, daar gaat het me om. Zelf heb ik veel gehad aan healing en psychologie, daar wil ik anderen mee steunen. De meeste mensen komen via mijn website en via anderen, als ze horen dat een bekende baat heeft bij mijn behandelingen. Ik begin altijd met rust creëren en stress wegnemen. Dan kijken we naar de oorzaken, hoe we het probleem kunnen verminderen of oplossen.'

DIERENTHERAPEUT

SILVIA ROELFES

'DIEREN ZIJN NET ZO BELANGRIJK ALS MENSEN'

Silvia Roelfes geeft praktijklessen voor de cursussen Communiceren met dieren en Dieren energetisch behandelen: 'Van kind af aan had ik thuis katten, schapen en later een hond. Voor mij waren zij even belangrijk als mensen. Anderen gingen soms respectloos om met dieren, dat vond ik raar. Jaren geleden kwam ik een boek tegen over telepathisch contact maken met dieren. Dat was precies wat ik altijd al wilde. Ik ben het vak gaan leren en toepassen in een eigen praktijk. Inmiddels draag ik mijn kennis ook over. Via telepathisch contact ontdek je hoe een dier zich voelt. Je kunt hem energie geven met aura- of chakrahealing. Als hij daardoor beter in z'n vel zit, geeft dat een goed gevoel.'

GEDRAGSVERANDERING

In principe kan iedereen leren communiceren met dieren. Afhankelijk van hoeveel tijd je erin steekt, kom je steeds verder. Een treffend voorbeeld van wat het kan opleveren vond ik een mevrouw met twee honden die altijd ruzie maakten. Zij vatte het op als jaloezie van de ene hond. Uit het gesprek bleek dat het dier onzeker was. Ze realiseerde zich dat hij bevestiging nodig had en vanaf het moment dat ze die gaf, veranderde zijn gedrag.'





‘WETEN WAT IK KAN EN WIL’

Malou Sprokholt volgt de cursus Zelfontwikkeling: ‘Deze cursus helpt me mezelf beter te leren kennen. Homeopathie en psychologie spreken me ook enorm aan, maar ik vind het beter eerst meer te weten over wat ik wil en kan. De cursus stimuleert mijn denkproces. Ik heb geleerd dat ieder mens een eigen kracht heeft waarmee hij zichzelf verder helpt of tegenhoudt. Dat besef geeft mij zelfvertrouwen, ik maak zelf de keuzes in mijn leven.’

DOORLEREN

Met alleen een Mbo-opleiding kun je tegenwoordig niet zo veel. Ik wilde wel verder leren, maar wist niet wat. Daarom ben ik eerst een paar jaar gaan werken. Hoewel ik bleef twijfelen over teruggaan naar school raakte ik gaandeweg gewend aan geld verdienen. Uiteindelijk heb ik gekozen voor een cursus zodat ik beide kan combineren. Een vriend wees me op CIVAS. Na een fulltime baan werk ik nu gemiddeld drie dagen per week in een sieradenwinkel zodat ik tijd genoeg heb om te studeren. De huiswerkbegeleiding is prettig. Na ieder hoofdstuk stuur ik de opdrachten in en krijg dan een cijfer terug. Er staat geen druk op, ik bepaal mijn eigen studietempo.’



Oudeweg 8-b
Postbus 6006
2001 HA HAARLEM

T +31(0)23 55 11 511
F +31(0)23 55 11 155
E info@civas.nl
W www.civas.nl



HELDER EN PROFESSIONEEL STUDIEMATERIAAL