



# *Prik Prik*

BELICHAAMDE VORMING VOOR ZORGVERLENERS

## Belichaamde Vormingen

**Wat het lichaam (her)ontdekt, vergeet het nooit meer!**

Karen Segers & Vanessa De Smet

[www.prikprik.com](http://www.prikprik.com)

---

### Wat is Prik Prik?

Prik prik biedt belichaamde vormingen aan zorgverleners, die hen bewust maakt van hun unieke kwaliteiten en patronen in relatie tot de zorgvragers, collega's en organisatie. De kennis die men daarbij opdoet brengt inzicht, groei en verandering die inspireert om rustig en efficiënt te werken, vanuit het hart.

Door de unieke combinatie van een belichaamde en een communicatieve aanpak rond uitdagende thema's als grenzen, aanraking en communicatie, brengen we plezier en vertrouwen in de groep, wat ook de samenwerking in teams sterk verbeterd.

Prik Prik gelooft in een zorg die beter mag en beter kan, voor iedereen. Een zorg die vertrekt vanuit de verbinding met het zelf, om van daaruit met helderheid, plezier en overvloed te kunnen zorgen voor de ander. Een zorg die staat voor warmte, kwaliteit en tevredenheid en waar ook de zorgverlener op het einde van de dag met energie naar huis gaat.

## Wie zijn Prik Prik?

### Karen Segers

Karen is communicatie trainer en heeft een praktijk als therapeutische natuurcoach. Ze heeft jarenlange ervaring met het begeleiden en verbinden van teams, leidinggevend en organisaties binnen de zorgsector. Haar passie voor de lichaamsgerichte methode groeit met de jaren en weeft ze graag doorheen haar projecten.

### Vanessa De Smet

Vanessa heeft een praktijk in lichaamsgerichte begeleiding, ondersteunt groepen en geeft les in zelfzorg en zelfkennis. Binnen haar werk zijn thema's als belichaming, aanraking, heldere overeenkomst en communicatie dagelijkse kost. Het is haar droom om belichaming te introduceren in de zorgsector en scholen.

## Wat is het Aanbod van Prik Prik?

Prik Prik biedt belichaamde vormingen aan zorgverleners. Wij geloven in een lange termijn visie om blijvende veranderingen te stimuleren binnen een organisatie. Daarom is ons vormingsaanbod opgedeeld in vier opbouwende vormingen met telkens een andere focus, van belichaming naar aanraking, teambuilding en communicatie. Elk onderdeel kan op maat aangepast worden naar de specifieke thema's en vragen van de organisatie.

De vier vormingen zijn:

- Vertrouwd met je lichaam, krachtig in je (zelf)zorg!
- De Kracht van Aanraking
- Samenwerking in Team
- Communiceren: Zacht met Kracht

Doorheen de thema's worden deelnemers uitgenodigd om zich bewuster te worden van wat er gebeurt in hun lichaam en geest wanneer ze in verbinding gaan met de ander. Deze groeiende helderheid zorgt ervoor dat men stap voor stap andere keuzes kan maken over hoe ze zich in die verbinding kunnen uiten. De staat van 'zijn' van de zorgverlener, heeft namelijk een grote invloed op zijn omgeving. De zorgverlener mag de grootste pendulum in de kamer zijn in verbinding met zijn zorgvragers en families en mag een gelijke waarde zijn in team verbinding. Wanneer zorgverleners een krachtige zelfzorg inzetten kunnen ze ook ten volle aanwezig zijn voor anderen.

Naast de belichaamde vormingen bieden we begeleiding aan leidinggevend en hun team blijvend te ondersteunen tussen de vormingen door. Enkel zo kan men de aangeleerde technieken blijven oefenen en integreren op de werkvloer. Dit wordt idealiter afgerond met een team terugkomdag, om van daaruit, naar de volgende vorming toe, de juiste bijsturing te ontvangen.

## Belichaamde Vormingen

### Vorming 1: Vertrouwd met je lichaam, krachtig in je (zelf)zorg!

#### Belichaming (level 1), verbinding met jezelf

Als je van 'geven en zorgen' je beroep hebt gemaakt, dan vraagt dat heel wat van je: zorgvragers en hun families verwachten soms veel, het werktempo ligt hoog, je komt regelmatig in aangrijpende situaties terecht. Hierdoor kan frustratie, vermoeidheid en hulpeloosheid ontstaan. Het is dan ook heel belangrijk als zorgverlener dat je stevig in je schoenen staat en vanuit rust kan reageren, om zo een warm contact te behouden met je zorgvrager. En tegelijkertijd ook goed te zorgen voor jezelf.

Tijdens deze vorming gaan we met thema's als contact maken en houden aan de slag. Je krijgt inzicht in wat je vreugde en stress geeft in je werk en hoe je hiermee aan de slag kunt gaan om geruster in je job als zorgverlener te staan. Je krijgt meer inzicht in je grenzen en die van je zorgvragers. Je leert je eigen energieniveau kennen en hanteren zodat je op het einde van een werkdag met nog genoeg energie naar huis kan gaan.

#### • Doelstellingen

- Deelnemers kennen enkele technieken om hun eigen lichaam te scannen om hun eigen emotionele status te kunnen bepalen
- Deelnemers kunnen technieken toepassen om hun zenuwstelsel meer tot rust te brengen indien gewenst
- Deelnemers hebben inzicht in wat hen stress en vreugde geeft op het werk en kunnen dit linken aan de staat van hun eigen lichaam
- Deelnemers kennen hun patronen in contact maken en kunnen hier effectief op inspelen
- Deelnemers voelen hun eigen grenzen aan
- Deelnemers ervaren hoe ze zelf met grenzen omgaan
- Deelnemers spreken hun grenzen op een heldere manier uit (start, verdere uitdieping in module 4)
- Deelnemers observeren grenzen van zorgvragers, familie en/of collega's accurater en gaan hier op een gepaste wijze mee om
- Deelnemers kunnen meer aanwezig zijn in korte contacten met zorgvragers en/of familie

#### • Thema's

- Definitie belichaming
- Voordelen belichaming
- Inoefenen relaxatie-oefeningen

- Inoefenen contact-oefeningen
  - Empathisch luisteren
  - Werken met grenzen
- **Werkvormen**

De focus in onze vormingen ligt op belichaming, dat wil zeggen dat we heel wat werkvormen gebruiken waarbij we het lichaam uitnodigen mee te doen, zoals beweging of ludieke spelen met contact.

Andere werkvormen zijn korte gesprekken in grote en kleine groepen, duo-opdrachten, spelvormen en korte theoretische kaders die vanuit ervaring worden gepresenteerd.

We werken op een interactieve manier, en plaatsen daarbij casussen en vragen van de deelnemers centraal. De focus wordt steeds gelegd op de transfer naar het dagdagelijkse werk van de deelnemers.

## Vorming 2: De kracht van Aanraking

### Belichaming, Aanraking & Grenzen

Aanraken hoort bij de essentie van een job als zorgverlener. Omdat we het dagdagelijks doen, vergeten we vaak wat hier allemaal bij komt kijken. In deze vorming (her)ontdekken we het belang van een voedende aanraking voor onszelf en onze zorgvragers. We kijken naar onze manier van aanraken, en naar onze grenzen. We leren hoe we onze grenzen beter kunnen voelen en hoe we ze op een duidelijke en heldere manier kunnen communiceren. We leren ook op een gepaste manier omgaan met grenzen die zorgvragers verbaal of non-verbaal aangeven.

Verder leren we hoe we onszelf als zorgverlener kunnen voeden, zodat we ons werk met voldoende energie dagdagelijks kunnen blijven doen. Lastig gedrag van zorgvragers bekijken we door de lens van afstand en nabijheid. We gaan op zoek hoe we door de manier waarop we contact leggen met onze zorgvrager anders kunnen omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag.

- **Doelstellingen**
  - Deelnemers hebben inzicht in boodschappen die ze uit hun gezin van herkomst rond aanraken hebben meegekregen
  - Deelnemers hebben inzicht in hun eigen patronen rond aanraking
  - Deelnemers hebben basiskennis van het Wheel of consent van Betty Martin
  - Deelnemers kennen en kunnen enkele technieken om tot rust te komen en stevig te staan actief gebruiken
  - Deelnemers ervaren verschillen in manieren van aanraken

- Deelnemers kennen hun manier van aanraken van zorgvragers
  - Deelnemers zijn zich bewust van eigen grenzen in aanraken
  - Deelnemers leren grenzen van zorgvragers accurater observeren en gaan hier op een gepaste wijze mee om
  - Deelnemers kunnen door middel van inzicht in hun eigen manier van handelen en aanraken beter met moeilijk hanteerbaar gedrag van zorgvragers omgaan
  - Deelnemers leren het belang van aanraking van zorgvragers kennen en leren zorgvragers ook tijdens dagdagelijkse functionele aanrakingen op een voor hen aangename en voedende manier aanraken
- **Thema's**
    - Aanraken van voorwerpen
    - Korte theoretische voorstelling van Wheel of consent
    - Oefeningen rond 4 kwadranten in service, ontvangen, nemen en toestaan
    - 3-minuten-spelen rond aanraken
    - Ervaringsgerichte opdrachten rond handelingen in zorg

- **Werkvormen**

De focus in deze vorming ligt op aanraking. Dit wordt heel langzaam opgebouwd met veel aandacht voor grenzen van deelnemers. Afhankelijk van de veiligheid in de groep wordt er gewerkt met aanraking van handen en armen. Eventueel kunnen andere delen van het lichaam aan bod komen in overleg met de deelnemers. Elke oefening wordt nadien uitgebreid besproken en gelinkt met de dagdagelijkse context van de deelnemers.

Andere werkvormen zijn korte gesprekken in grote en kleine groepen, duo-opdrachten, spelvormen en korte theoretische kaders die vanuit ervaring worden gepresenteerd.

We werken op een interactieve manier, en plaatsen daarbij casussen en vragen van de deelnemers centraal. De focus wordt steeds gelegd op de transfer naar het dagdagelijkse werk van de deelnemers.

## Vorming 3: Samenwerking in Team

### Belichaming (level 2), verbinding met je team

In deze vorming ligt de focus op wat er zich in het hier-en-nu afspeelt in de groep of het team waarmee we werken. We onderzoeken met teams wat ze waarderen in hun samenwerking en waar ze nog tegenaan lopen. Specifieke thema's zoals roddelen, verschillen in werkwijze en/of temperament, en dergelijke kunnen worden uitgediept.

Als methode voor dit zelfonderzoek gebruiken we de theorie van subpersoonlijkheden uit Voice Dialogue. Om deze theorie toegankelijk te maken, gebruiken we de metafoor van de bus met verschillende figuren in. Deelnemers leren (enkele van) hun eigen subpersoonlijkheden kennen en zien hoe die relateren met die van collega's. Dit brengt meer begrip voor elkaars gedrag, luchtigheid in spanningen en creatieve oplossingen voor problemen waar teams vaak al jarenlang tegenaan lopen.

- **Doelstellingen**

- Teams krijgen meer inzicht in hun kwaliteiten en uitdagingen rond samenwerking
- Teams leren spanningen in het team omzetten naar concrete doelstellingen
- Deelnemers kennen (enkele van) hun subpersoonlijkheden en weten wanneer deze vooral op de voorgrond komen
- Deelnemers kennen (enkele van) de subpersoonlijkheden van collega's en weten waar eventuele spanningen kunnen optreden

- **Thema's**

- Een methode om te onderzoeken wat goed en minder goed loopt in het team (kernkwaliteiten, waarderend onderzoek, ...) Deze keuze wordt gemaakt op basis van thema's die spelen in het team
- De bus met subpersoonlijkheden
- Formuleren van doelstellingen
- Acties en afspraken maken

- **Werkvormen**

We werken op een interactieve manier waarbij wat er extra aandacht wordt gegeven aan wat er in het team tijdens de vorming gebeurt. Er worden ervaringsgerichte oefeningen aangeboden die zichtbaar maken wat er in teams leeft om hier zo concreet mee aan de slag te gaan. Zo zien en voelen collega's aan den lijve wat er gebeurt in het team, hoe dit hen verder helpt of net blokkeert. Door te vertragen en te verbinden komt het team in de juiste sfeer om hier op een constructieve wijze mee om te gaan en oplossingsgericht aan de slag te gaan met hun doelen.

## Vorming 4: Communiceren: Zacht met Kracht

### Belichaming & Communicatie

In deze vorming leren deelnemers wat voor hen belangrijk is en hoe ze dit op een respectvolle manier kunnen verwoorden. Oordelen of verwijten worden daarbij achterwege gelaten. In plaats daarvan wordt er gecommuniceerd vanuit gelijkwaardigheid

waarbij ieder verantwoordelijkheid opneemt voor zijn eigen gevoelens en behoeften. Hierdoor verbetert de samenwerking sterk en ontstaat er een open en constructieve sfeer.

Spanningen of meningsverschillen worden sneller uitgesproken in plaats van sluimerend aanwezig te blijven of net tot ontploffing te komen. Er komt meer veiligheid en vertrouwen in het team en een aangename samenwerking. Het contact met zorgvragers en hun familie verbetert zienderogen, omdat ze zich gehoord voelen en tegelijkertijd heldere en oprechte grenzen krijgen. Dit komt op termijn iedereen ten goede.

- **Doelstellingen**

- Deelnemers kennen de voorwaarden voor geslaagde communicatie
- Deelnemers kunnen deze voorwaarden actief inzetten in contact met zorgvragers en hun families
- Deelnemers kennen de achtergrond en visie op verbindend communiceren
- Deelnemers herkennen luisterstops
- Deelnemers kunnen actief luisteren: parafraseren, benoemen van gevoel, open vragen stellen, ...
- Deelnemers kunnen empathisch luisteren
- Deelnemers herkennen hun eigen patronen in luisteren en kunnen daar op inspelen
- Deelnemers leren een ja en een nee voelen in hun lichaam
- Deelnemers kennen de stappen van eerlijk spreken
- Deelnemers herkennen het verschil tussen waarneming en oordeel
- Deelnemers herkennen oordelen bij henzelf en anderen en kunnen hieruit behoeften afleiden
- Deelnemers kunnen hun eigen gevoelens en die van anderen herkennen en benoemen
- Deelnemers kunnen hun eigen behoeften en die van anderen benoemen en herkennen
- Deelnemers kunnen een verzoek formuleren en uitspreken

- **Thema's**

- Voorwaarden geslaagde communicatie
- Actief luisteren en empathisch luisteren
- Luisterstops
- Eigen patronen
- Oefeningen
- Feedback geven en eerlijk spreken
- Verschil observeren en interpreteren
- Eigen gevoelens en behoeften

- **Werkvormen**

We werken op een interactieve manier. We vertrekken vanuit casussen rond geslaagde en minder geslaagde communicatie van de deelnemers om van daaruit de theorie te presenteren.

We werken met ervaringsopdrachten, in kleine groepen en in de grote groep. Ook hier komen belichaamde opdrachten aan bod om deelnemers te leren luisteren en spreken vanuit hun lichaam. Hierdoor vergroot het effect van de communicatie zienderogen.

## Praktisch

- duur: een volle dag op basis van 6 lesuren (exclusief lunchpauze)
- trainers: 2
- je kan kiezen voor een losse vorming of de hele reeks
- vormingen zijn enkel toegankelijk in opbouwende vorm
- de tijd tussen de vormingen is vrij te bepalen, maar we raden aan minstens 1 maand ruimte te laten voor oefening en integratie

## Algemene Voordelen voor de Deelnemers

### Reactie van deelnemers

- Deelnemers komen met plezier naar de vormingen en zijn enthousiast om met het geleerde aan de slag te gaan.
- Deelnemers hebben enkele duidelijke aandachtspunten en/of acties waarmee ze zowel thuis als op hun werk mee aan de slag gaan.

### Wat deelnemers leren

- Deelnemers voelen hun lichaam beter in. Dit effect verhoogt meer naarmate de modules vorderen, omdat het bewustzijn van het lichaam verder verdiept en inge oefend wordt.
- Door de praktische uitoefening en de eenvoud van de oefeningen kunnen deelnemers thuis en op het werk verder oefenen.
- Deelnemers weten beter hoe het zenuwstelsel hun manier van handelen bepaalt en dit heeft effect op hun houding op het werk.
- Het verhoogd lichaamsbewustzijn van deelnemers zorgt voor meer plezier op het werk en een betere energiebalans.

### Hoe deelnemers het toepassen

- Meer lichaamsbewustzijn zorgt voor een beter contact met patiënten en familie.
- Deelnemers beseffen beter hoe ze een kamer binnenstappen en wat het effect is van hun (non)-verbaal gedrag op zorgvragers en familie.



- Deelnemers zijn zich bewuster van hun manier van aanraken, wat zich uit in hun manier van omgaan met zorgvragers. De zorg wordt kwaliteitsvoller en zachter en blijft toch voldoende efficiënt.
- Deelnemers leren dit lichaamsbewustzijn koppelen aan een duidelijke en toch zachte communicatie. Hierdoor ontstaat er meer authenticiteit, minder negativiteit en meer doelgerichtheid in teams en afdelingen.

## Algemene Voordelen voor de Zorgvoorziening

- Het warme contact met zorgvragers heeft een positieve invloed op de zelfredzaamheid van zorgvragers, wat zich uit in meer zelfstandig gedrag in de mate van het mogelijke. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor extra zorg of gesprekken met zorgvragers.
- Betere sfeer in teams zorgt voor efficiënter werken, minder tijdverspilling en dus meer ruimte voor kwaliteitsvolle zorg.
- Doelen worden beter bereikt omdat er minder onduidelijkheid is en weerstand vlugger gevoeld en uitgesproken wordt.
- Zorgverleners staan krachtiger in hun werk en zijn in staat hun energiebalans beter te bewaken. Hierdoor zijn er op termijn minder ziektedagen en vermindert het aantal burn-outs. Spanningen in teams door personeelstekort en veelvuldig extra werken vermindert en verandert in vertrouwen en een aangename teamsfeer.
- Door beter contact met zorgvragers en familie en kwaliteitsvolle warme zorg vermindert het aantal klachten op termijn zienderogen.

## Coaching Traject Leidinggevende

Waar het effect van vorming normaal gezien binnen enkele weken stelselmatig wegebt, gebeurt dat binnen onze programma's niet of veel minder. Leidinggevenden houden door extra inoefening en aandacht het geleerde en het effect daarvan op peil. Dit zorgt voor integratie van het geleerde bij deelnemers, binnen teams en afdelingen. Hierdoor worden effecten structureel ingebed in de teamwerking en de zorg. Leidinggevenden staan krachtiger, met meer zelfvertrouwen en (lichaam)bewustzijn in hun job wat zorgt voor een betere energiebalans.

- **Doelstellingen**
  - De leidinggevende kan de theorie van de sessie toepassen op de concrete uitdagingen van zijn/haar team
  - De leidinggevende kan korte herhalingsopdrachten vormgeven binnen zijn/haar team
  - De leidinggevende kan zijn/haar team observeren en vaststellen wat er nodig is om het geleerde te implementeren

- **Thema's**

- In kaart brengen van de kwaliteiten en uitdagingen van de teamwerking
- Kwaliteiten en uitdagingen van de leidinggevende met betrekking tot de leerstof in de module(s)
- Begeleiding van leidinggevende bij herhaling van en implementatie van gekozen methodieken voor het team
- Eventuele extra inoefening van methodieken
- De relatie tussen leidinggevende en team bespreken en hoe deze te optimaliseren
- Er is de mogelijkheid om extra thema's aan te kaarten die voor de leidinggevende en het team van belang zijn

- **Werkvormen**

We werken op een ervaringsgerichte manier met nadruk op de gevoelde ervaring. De leidinggevende ontvangt een uitgebreid werkboek ter ondersteuning.

## Praktisch

- duur: 30 minuten (een week voor de vorming) + 1 uur (een week na de vorming)
- trainers: 1
- afspraken kunnen in persoon of via online Zoom meeting
- inclusief werkboek met oefeningen voor je team
- mogelijkheid tot bijboeken van extra ondersteuning

## Team Terugkomdag

Tijdens terugkomdagen kan er verder verdiept worden op reeds aangehaalde thema's. Tussentijdse oefenopdrachten worden bekeken en besproken. Al dan niet behaalde resultaten worden onder de loep genomen. Het team onderzoekt zelf waar het nu staat, waar verbetering zichtbaar is en waar nog belemmeringen zitten. Zowel met de verbeteringen als de belemmeringen wordt verder gewerkt met verdiepende oefeningen en opdrachten.

## Praktisch

- duur: 4 uren
- trainers: 2

## Open Vormingsdagen

Prik Prik biedt ook open vormingsdagen waar je kan komen proeven van ons aanbod. Check de website [www.prikprik.com](http://www.prikprik.com) voor de laatste update van data en locaties.

## Basis Prijzen

- **Belichaamde Vorming (1 dag / 2 trainers)**

720 euro per trainer op basis van 6 uur training  
+ verplaatsingskosten  
+ BTW

- **Coaching Leidinggevende (totaal 1.5 uur / 1 trainer)**

150 euro  
+ verplaatsingskosten (indien nodig)  
+ BTW

- **Terugkomdag (1 dag / 2 trainers)**

480 euro per trainer op basis van 4 uur training  
+ verplaatsingskosten  
+ BTW

## Contact

Heb je vragen over of interesse in een prikkelende vorming? Neem gerust contact met ons op via [prikprikvorming@gmail.com](mailto:prikprikvorming@gmail.com)