



ROUW en LOSLATEN

omgaan met rouwprocessen en verlies

Centrum Open Mind
Bredestraat 11-13
9920 Lovendegem (Gent)
www.centrumopenmind.be





ROUW EN LOSLATEN

Het doel van deze cursus is **bewust in het hier en nu kunnen leven** en kijken in de richting van de toekomst. Hiervoor dient alles wat in de weg zit uit het verleden losgelaten te worden en rust te vinden, zowel je overleden grootmoeder, als je eerste lief, als je vorig werk, als het huis waar je zo graag woonde.

Als je dit loslaten met vb een gestorvene kan, dan kan je het met alles. Het doel is om de **energie weer te laten stromen** waar die in het verleden vastzat en dit op alle niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

WAT ONZE BENADERING UNIEK MAAKT

Je krijgt in het begin een **7-stappen plan** uitgelegd, dat je concreet kan toepassen op tal van verschillende soorten rouwprocessen. Deze opleiding richt zich vooral naar tal van kleine rouwprocessen waarvan de uitwerking vaak totaal onderschat wordt. Dit maakt onze benadering uniek.

Uniek is ook het aantal verschillende soorten rouwprocessen dat aan bod komt. Enkele voorbeelden zijn:

- **acute rouw** bij een recent verlies
- **verstokte of chronische rouw** de persoon functioneert gedeeltelijk, maar er is druk door negatie of vermijdinggedrag
- **herhaaldelijke rouw** bepaalde situaties lijken zich te herhalen
- **onzichtbare rouw** bv rouw om een geaborteerd broertje of zusje
- **traumatische rouw** bij mensen waar het verlies van een dierbare vele “secundaire” problemen met zich meegebracht heeft vb een man die een vrouw achterlaat met 5 jonge kinderen
- **meesterven in de rouw** mensen die na het verlies van een dierbare zelf ook willen sterven
- **verlies van materie, verbroken verbindingen, mislukt uitreiken,...**

DE OPLEIDING

De opleiding loopt over 10 avonden waarin telkens een ander thema belicht wordt. Elke avond krijg je een stukje theorie, aangevuld met praktische oefeningen.

Sofie geeft je een **waaier aan werkvormen** voor detectie, aanpak, verwerking en healing van verschillende soorten rouw. Nieuw is de integratie van traumawerk dat met loslaten te maken heeft.

Bij klassieke rouwbegeleiding wordt ervoor gezorgd dat de persoon weer in comfort kan functioneren.

Integrale rouwbegeleiding laat energie weer stromen en helpt om de **zingeving van het gebeurde** te zien. Hierdoor staat de persoon nadien sterker in het leven.

REACTIES VAN CURSISTEN

- *Veel ruimte om echt met je eigen thema's te werken.*
- *Voldoende ondersteuning als het zwaar wordt.*
- *Klare, duidelijke cursus met goede syllabus en begeleiding, veelzijdige invalshoeken, veel persoonlijke groei, soms intens.*
- *Het 7 stappenschema is interessant en zeer goed uitgewerkt.*
- *Heel interessante oefeningen die het lichaam in beweging brengen naar loslaten en rouw.*
- *Aangename manier van aanbrengen en opbouw.*
- *Voor mij was dit een zeer inspirerende reeks, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Sofie brengt de verschillende thema's op een zachte en veilige manier aan met respect voor ieder zijn eigenheid. Naast het groepsgebeuren was er ook veel ruimte voor individuele tips en begeleiding.*
- *De cursus rouwen was zeer verrassend in de zin dat er bijna of geen drama aan te pas is gekomen. Ik heb mogen ervaren dat het me zelfs energie heeft gegeven, door echt contact te maken met een facet van elk rouwproces. Het is een cursus die me veel inzicht heeft gegeven, en waar we ook veel praktische oefeningen hebben gekregen om thuis verder te gaan. Ik heb in de loop van de cursus letterlijk veel dingen kunnen loslaten.*



VOOR WIE?

Deze opleiding richt zich naar twee groepen mensen; **zij die anderen begeleiden** in rouwprocessen en daar een nieuwe benadering in zoeken en zij die van **zichzelf** voelen vast te zitten in gebeurtenissen van het verleden.

Ben jij op zoek naar:

- levensvreugde en genieten,
- de mogelijkheid opnieuw te committeren
- het omvormen van verlies naar zingeving
- bewust leren loslaten om écht te verbinden en in contact te kunnen gaan,

schrijf je nu in.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Rouw en loslaten 10 avonden

Deze opleiding wordt jaarlijks ingericht in het na-jaar, één avond per week, van eind september tot eind december.

De meest recente praktische info over data en kostprijs kan je steeds vinden op de website www.centrumopenmind.be

Begeleiding: Sofie De Vos



Getuigschrift: Certificaat van deelname (minimaal 8 lessen gevolgd) met omschrijving van de technieken.

KMO-portefeuille: Bedrijven en zelfstandigen kunnen genieten van 50% korting via de KMO-portefeuille. Facturen zijn betaald voor de start van de opleiding.

Cursusmateriaal: alle cursusmateriaal is inbegrepen via toegang tot ons leerplatform www.coachingtools.be (teksten - technieken - meditaties en video's - forum - support).

Lestijden: lestijden 20u-22u

Locatie: Open Mind, Bredestraat 11, 9920 Lovendegem.

Info en Registratie: via de website, mail of telefoon.

WAAROM KIES JE VOOR ONS?

Integrale rouwbegeleiding

Bij Open Mind is een rouwproces niet enkel een emotioneel gebeuren. De verbinding van jouw ziel met dat wat je loslaat, komt evenzeer aan bod. Dit aspect wordt meestal niet benaderd.

Rouwen en loslaten voor jezelf of als begeleider

In de opleiding wordt rouwen in een heel brede context gezien. Het verlies van een job, een huis of een eerste liefde, daar hoort ook rouw bij. Elk rouwproces is dan ook een stukje groeien en jezelf bevrijden van binding. Pas als je écht kan loslaten is het namelijk veilig te kiezen en je te verbinden.

Oplossingsgericht werken

Voor ons stopt een rouwproces niet als de tranen verdwenen zijn. De methode van Sofie zorgt er ook voor dat je opnieuw helemaal vrij bent.

Open Mind

Bredestraat 11-13
9920 Lovendegem

+32 9 370 80 72

info@centrumopenmind.be

www.centrumopenmind.be

BE 0740.379.917

ISO 9001 certified

Door de Vlaamse Overheid erkend
opleidingsinstituut onder nr DV.O105244