

# Uit je hoofd, in je lijf!

Hervind je evenwicht tussen hoofd, lichaam en emoties  
middels een **digitaal** trainingsprogramma.



**Stop het gepieker!** • Gemakkelijk vanuit huis te volgen  
**Meer rust in je hoofd** • Begeleiding door ervaren coaches

Meer informatie en aanmelding op: [www.uitjehoofd-injelijf.nl](http://www.uitjehoofd-injelijf.nl)

## Is deze training iets voor mij?

Iedereen ervaart wel eens een dipje of een mindere plezierige periode in zijn of haar leven. 's Nachts wakker liggen vanwege het werk, geen beslissing kunnen nemen over iets, geleefd worden door de drukte van alledag of die vervelende opmerking van je vriendin niet los kunnen laten. Dat klinkt je vast wel bekend in de oren.

Maar wat nu als je hoofd continu vol zit met gedachten en je niet meer weet wat het is om een 'leeg' hoofd te hebben? Wat, als je altijd maar door gaat en nauwelijks meer weet wat je eigen wensen en behoeften zijn?

Laten we eerst even een **korte check** doen:

- Ben je 's nachts en/of overdag vaak aan het piekeren?
- Heb je het gevoel dat je altijd maar bezig bent met van alles?
- Merk je dat je bezig bent met alle mogelijke tegenslagen op je pad?
- Merk je spanning of pijn in je lichaam pas in een later stadium op?

Zijn meerdere punten van toepassing op jou? Kom dan uit je hoofd en gebruik je lijf, want het is nu de tijd om er iets aan te doen. Door het volgen van één van deze unieke trainingen, kun je gewoon vanuit je eigen huis, werken aan **meer balans tussen denken en voelen**.

### Directe aanpak beschikbaar!

Er zijn nu twee kant en klare programma's beschikbaar die zich in de praktijk bewezen hebben en waar je direct mee aan de slag kunt. De training **Aanpak van Stress** helpt je om stress te lijf te gaan en de rust en balans weer terug te brengen in je leven. De training **Grip op je Gedrag** leert je om negatieve gedragspatronen te doorbreken en te kiezen voor nieuw, krachtig en positief gedrag.

In beide programma's leer je op een praktische manier anders met je gedachten en gevoelens om te gaan. De structuur is zeer overzichtelijk en vanuit een moderne **digitale leeromgeving** kun je stap voor stap werken aan het hervinden van een balans, die daarmee ook **duurzaam** is.

Door deze digitale leeromgeving heb je de vrijheid om het programma in eigen tempo te doorlopen. Bovendien wordt in het programma 'het leren' op diverse niveaus aangepakt: **visueel** door video's, **auditief** door mp3-bestanden, **tekstueel** door theorie en **ervaren** door de opdrachten. Hierdoor ga je het programma echt 'belevén' en zijn de resultaten duurzaam.

## Opbouw en samenstelling

De programma's bestaan uit **zes modules** waarin gelijktijdig wordt gewerkt aan denken en voelen; beide aspecten komen steeds weer aan bod. Naast inleidende theorie, bestaat elke module uit een observatie-opdracht en twee lichamelijke oefeningen. Al deze onderdelen worden uitgelegd met behulp van vele video's en mp3 bestanden.

Om toegang te krijgen tot de training, maak je gebruik van een **eigen account** op de trainingssite. Na inlog met je persoonlijke gegevens, kun je direct starten met de eerste module. Vervolgens maak je kennis met alle onderdelen van het programma. Deze zijn nauwkeurig op elkaar afgestemd, om je zo goed mogelijk te laten begrijpen, ervaren en voelen wat er gebeurt.

Om een gehele training te doorlopen ben je minimaal twee maanden onderweg, maar doorgaans is er iets meer tijd nodig om het programma eigen te kunnen maken en daarmee de duurzaamheid te kunnen waarborgen.

Je hebt echter genoeg tijd om alles in eigen tempo te volgen, want na activatie van de training, wordt deze **twaalf maanden** voor je **open** gesteld. Bovendien is al het materiaal te printen of te downloaden op je computer, zodat ook na afloop van de training, de technieken en inzichten binnen handbereik zijn.

Om een goed resultaat te bereiken, is er echter één belangrijke voorwaarde waaraan moet worden voldaan: dagelijks oefenen! Het resultaat van elke training is direct afhankelijk van de motivatie die jij tijdens het gehele programma weet op te brengen!

### Kenmerken van de training en van het platform 'Uit je hoofd, in je lijf'

- Er is een digitale leeromgeving beschikbaar
- De training is helder en gestructureerd van opzet
- Het bevat een combinatie van video, theorie, mp3 en opdrachten
- De opdrachten en oefeningen zijn per module nauw op elkaar afgestemd
- Je leert stap voor stap je denken en je voelen te integreren
- Verschillende technieken worden ingezet: ademhaling, mindfulness, hartcoherentie, yoga
- Er wordt vanuit gegaan dat je dagelijks oefent: dit vergroot het resultaat!

## Aan jou de keuze: mét begeleiding of volledig zelfstandig?

De trainingen van het platform 'Uit je hoofd, in je lijf' zijn zeer laagdrempelig en op verschillende manieren te volgen. De inhoud blijft hetzelfde, maar je kunt kiezen uit drie vormen van begeleiding.

### Volledig zelfstandig

Wie de training graag zelfstandig wil doorlopen, kan kiezen voor enkel de digitale training! Dat betekent veel persoonlijke vrijheid, want je kunt de training op elk gewenst moment starten. Na aanmelding en betaling, ontvang je een toegangscode per email waarmee je direct kunt inloggen op je computer. Aan de hand van uitgebreide instructiefilmpjes per module kun je de training zelfstandig volgen en uitwerken op de computer.

### Online begeleiding in een groep

Ook hier volg je de training zelfstandig via internet en daarnaast kom je tweewekelijks samen met een kleine groep in een Virtual Classroom. Op afgesproken tijdstippen log je in via internet en kom je in een speciale online classroom terecht, waarbij je begeleid wordt door de trainer. Tijdens de online classroom wordt de stof op een interactieve manier doorgenomen, zodat je voldoende ruimte hebt om je eigen ervaringen te delen, vragen te stellen en mee te doen aan discussies. De ervaring leert dat na elke bijeenkomst de betrokkenheid bij je eigen veranderproces sterk wordt verhoogd!

### Individuele begeleiding

Je kunt er ook voor kiezen om de digitale training samen met een coach door te nemen. Je wordt dan persoonlijk begeleid en afhankelijk van jouw tempo en voorkeur, heb je op regelmatige basis een individuele sessie van anderhalf uur met je coach. In deze persoonlijke gesprekken wordt niet alleen ingegaan op de theorie, opdrachten en oefeningen, maar is er heel nadrukkelijk ook ruimte voor jouw persoonlijke verhaal.

Deze individuele gesprekken kunnen persoonlijk op locatie van de coach of via Skype plaatsvinden. Je kunt kiezen uit verschillende coaches in Nederland, die dit traject aanbieden.

Meer informatie en aanmelding: [www.uitjehoofd-injelijf.nl](http://www.uitjehoofd-injelijf.nl)