

# HOUD-ME-VAST

## Relatieweekend voor stellen



In een relatie kan op enig moment het gevoel ontstaan dat je elkaar niet meer (helemaal) kunt bereiken. Je kunt je alleen voelen en/of onzeker, je kunt het gevoel hebben dat je het nooit goed kunt doen. Het lukt niet altijd om genoeg verbondenheid en aandacht voor elkaar te hebben. De wens tot meer verdieping kan bestaan, de komst van een kind is vaak een verandering voor je relatie, kinderen die naar het middelbaar onderwijs gaan, het huis uit gaan of 'simpelweg' de constatering dat er toch wel heel veel sleur is ontstaan.

Er zijn vaak momenten dat je het gevoel kunt hebben dat je elkaar uit het oog aan het verliezen bent of ruzie kunt krijgen over hoe je dingen aanpakt.

Het tweedaagse Houd-Me-Vast trainingsweekend kan in al deze situaties uitkomst bieden:

De training kent een workshopachtig karakter en deelnemers zijn na de training beter in staat zelfstandig aan het werk te gaan met relationele vraagstukken. Valkuilen en tips met betrekking tot relatievragen komen uitvoerig aan bod. Het trainingsweekend gaat uit van de **Emotionally Focused Therapy (EFT)**, zoals samengesteld door Sue Johnson.

### Programma

**In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:**

- de rol van emoties in liefde en verbinding en hechting
- het leren herkennen en doorbreken van (destructieve) patronen, wat gaat er steeds mis?
- op een andere manier omgaan met moeilijke momenten die in de relatie zijn voorgevallen.
- bouwen aan een veilige en stabiele basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken.

### Door wie?

Birgitte Beelen heeft zich gespecialiseerd in verschillende richtingen in de Psychologie, GZ-psychologie, Systeemtherapie, waaronder EFT en EMDR-Practitioner (trauma). Ook verzorgt zij coaching trajecten en is zij MfN-Registermediator.

Zij is directeur-eigenaar van SYNTAGMA *Psychologie Mediation Coaching*.

Zij verzorgt regelmatig trainingen, cursussen en lezingen in binnen- en buitenland.

### Voor wie?

De '**Houd me vast**'-training is een training voor iedereen die zijn/haar relatie wil verbeteren.

Voor iedereen die meer verdieping in zijn/haar relatie wil bereiken en eens intensief samen met partner aan de slag wil.

### Wanneer?

De training vindt plaats op: zaterdag en zondag van 09.30 - 17.00 uur .

Bij voldoende interesse wordt een datum gepland. Aarzel dus niet je interesse aan te geven.

De prijs voor het weekend is €750,00 per stel en Dit bedrag is inclusief het werkboek.

### Waar?

Eindhoven

### Aanmelden

Per email naar [beelen@syntagma-pmct.nl](mailto:beelen@syntagma-pmct.nl)

Of

Via de website:

<https://www.syntagma-pmct.nl/trainingen/particulier/>



# Emotionally Focused Therapy

*“Niets is machtiger dan een idee waarvoor de tijd rijp is.”*

*Victor Hugo*

## Wat is EFT?

**Emotionally Focused Therapy** is een vorm van partner-relatietherapie of gezinstherapie waarin emoties en hechting zowel de basis als het middel in de therapie vormen. Emoties worden hierbij niet gezien als irrationeel, maar zijn juist vanuit de hechtingstheorie goed te plaatsen als een (soms wanhopig) gevecht voor behoud van de verbinding. Vanuit dit perspectief zijn er verschillende negatieve interactiepatronen te herkennen tussen mensen.

Het model dat deze cyclus beschrijft blijkt een heel praktisch en veelal verhelderend instrument te zijn, waar op verschillende manieren en in diverse contexten mee gewerkt kan worden. Juist tijdens partnerrelaties kunnen emoties soms hoog oplopen en kan herkenning en het inzichtelijk maken van de patronen een belangrijke bijdrage leveren aan de-escalatie. Erkenning geven aan de dieper gelegen wezenlijke hechtingsbehoeften kan voor beiden meer rust en ruimte brengen.

## Wat biedt het houd-me-vast-programma?

Een ‘Houd me vast’-training helpt om je (partner)relatie te verbeteren. Door het volgen van training ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar de patronen in je relatie. Negatieve patronen leer je stoppen en je leert om onderliggende emoties en behoeftes te herkennen en bespreken. Je leert jezelf en elkaar beter kennen.

Dit alles zorgt voor meer rust en een gezondere balans in je relatie.

De training is zo opgezet dat er een gezamenlijk gedeelte is, afgewisseld met gesprekken alleen met je partner in een eigen omgeving.

Tijdens de training werken we met videomateriaal en oefeningen. Individuele ‘problemen’ zullen we niet in groepsverband bespreken.