

# Medrie (POH-)GGZ-dag

## Overzicht workshops



**Grootte van de groep:** circa 20 (afhankelijk van uiteindelijk aantal deelnemers)



**Tijd voor de workshop:** 45 minuten.

### Workshops:

- **Workshop 1:** Als woorden niet genoeg zijn, spreekt het lichaam.  
Door: Bregje Boeting, psychotherapeut (zzp'er)
- **Workshop 2:** Jij brengt het netwerk in beweging.  
Door: René Blom, psychomotorische therapeut & koorbaas (DoeKRACHT)
- **Workshop 3:** Even uit je rol: ruimte voor plezier energie en inzicht.  
Door: Ilse Horstman, docent en trainingsacteur (Uitgesproken Ilse)
- **Workshop 4:** Samen werken in een netwerk; En IK dan?  
Door: Wouter Oonk, psychomotorisch therapeut en zzp'er (To Act)
- **Workshop 5:** Boksen om jezelf te zijn.  
Door: Nanette Kamstra, coach (BOKZ by nanet)



Meld je aan!





**Workshop 1:** *Als woorden niet genoeg zijn, spreekt het lichaam.*

Door: Bregje Boeting, psychotherapeut (zzp'er)

### **Beschrijving**

In deze workshop ervaar je hoe muziek en beweging kunnen helpen bij lichaamsbewustzijn, regulatie en afstemming met anderen. Je ontdekt het verschil tussen praten over ervaringen en het daadwerkelijk lichamelijk ervaren ervan.

Door eenvoudige, trauma-sensitieve oefeningen onderzoek je hoe ritme, beweging en expressie bijdragen aan ontladen, verwerken en co-regulatie. Je staat stil bij hoe afstemming en aanwezigheid in het lichaam de basis vormen voor verbinding – met jezelf én met de ander.

Je gaat naar huis met praktische, lichaamsgerichte oefeningen die je kunt inzetten in je werk als POH-GGZ, passend bij samenwerken in netwerken en contact in de praktijk.



## **Workshop 2:** *Jij brengt het netwerk in beweging*

Door: René Blom, psychomotorische  
therapeut & koorbaas (DoeKRACHT)

### **Beschrijving**

Huisartsen en POH-ers: stap uit je solistische rol en ervaar hoe jij zelf verbinding maakt in het netwerk. Geen PowerPoints, maar een workshop vol beweging, muziek en verrassende inzichten. Je gaat letterlijk aan de slag met:

- Aandacht en focus in een dynamische groep
- Hulp vragen en steun geven
- Vertragen, versnellen en aansluiten bij anderen
- Spiegeloefeningen die je laten voelen hoe je onderdeel bent van het netwerk

De inspiratie komt uit mijn vakgebied en de theaterwereld (ik train bijvoorbeeld Koorbazen, een mannenkoor van 55 zangers, om als één geheel te presteren). Stap erin en ervaar een nieuwe energie, het gevoel van verbinding en een frisse kijk op samenwerken.



**Workshop 3:** *Even uit je rol: ruimte voor plezier energie en inzicht.*

Door: Ilse Horstman, docent en trainingsacteur (Uitgesproken Ilse)

### **Beschrijving**

In deze energieke en speelse workshop stap je even uit je vaste rol en ervaar je hoe samenwerking, communicatie en gedrag écht werken. Met laagdrempelige oefeningen – soms vol actie en tempo, soms met ruimte voor reflectie – ontdek je wat er gebeurt als je samen onder druk iets voor elkaar moet krijgen.

Je werkt afwisselend met de hele groep, in teams of tweetallen. Er wordt gelachen, geschakeld en geïmproviseerd. Ondertussen krijg je inzicht in hoe jij initiatief neemt, luistert, afstemt en meebeweegt met de ander – precies die vaardigheden die essentieel zijn bij samenwerken in netwerken.

Je gaat naar huis met hernieuwde energie, herkenning én praktische inzichten over samenwerking die je direct kunt vertalen naar je werk als POH-GGZ.



#### **Workshop 4:** *Samen werken in een netwerk; En IK dan?*

Door: Wouter Oonk, psychomotorisch therapeut en zzp'er (To Act)

#### **Beschrijving**

Verandering ontstaat vaak pas als we echt gaan doen. Als Psychomotorisch Therapeut neem ik je tijdens deze workshop mee om ervaringsgericht kennis te laten maken met ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training). ACT is erop gericht om op een meer accepterende en milde manier om te gaan met moeilijke situaties. Hierbij geven we vervelende gedachten en gevoelens meer ruimte in plaats van de strijd ermee aan te gaan of deze te willen vermijden. Door deze acceptatie en het vergroten van psychologische flexibiliteit, kun je je meer richten op wat je echt belangrijk vindt.

Tijdens de workshop oefen je door middel van oefeningen, wat voor jou belangrijk is in het samenwerken binnen het netwerk. Daarnaast hebben we aandacht voor hoe je je psychologische flexibiliteit kunt vergroten in het omgaan met knelpunten in de spreekkamer, en die het samenwerken met zich mee kan brengen.

*Bereid je voor op een sessie waarin we samen gaan ervaren, beleven en vooral doen!*



## **Workshop 5:** *Boksen om jezelf te zijn*

Door: Nanette Kamstra, coach (BOKZ by nanet)

### **Beschrijving**

In deze ervaringsgerichte workshop ontdek je al boksend wat samenwerking werkelijk vraagt. Via laagdrempelige boksoefeningen ervaar je hoe stevig staan, duidelijk communiceren en afstemmen met de ander essentieel zijn om samen verder te komen.

Je werkt in tweetallen en onderzoekt wat jij nodig hebt om effectief samen te werken. Door letterlijk te voelen wat er gebeurt als je aannames loslaat en je wensen en grenzen uitspreekt, wordt het verschil zichtbaar tussen “het zal wel zo gaan” en echte afstemming. De oefeningen nodigen uit om te reageren vanuit jezelf, helder te zijn en verantwoordelijkheid te nemen in het contact.

Na korte reflectiemomenten met je maatje en de groep vertaal je deze ervaringen naar je eigen werkpraktijk. De workshop biedt een actieve en veilige manier om inzicht te krijgen in samenwerking binnen netwerken, met concrete ervaringen die je direct kunt meenemen in je rol als POH-GGZ.