



Nieuwsbrief Focussen Leuven Mei 2018

Drie manieren waarop Focusing je relaties verbetert

1. Focusing is contact maken met en luisteren naar hoe jij een situatie ervaart. Het helpt je om jouw beleving en je noden en verlangens beter te erkennen en uit te drukken. Zo kan je duidelijker verwoorden hoe iets voor jou is en sta je echt en stevig verankerd in jezelf en kan je de ander authentiek ontmoeten.
2. Focusing maakt je een betere luisteraar naar jezelf en naar anderen. Je leert op te merken dat iets in jou geraakt is door een situatie, er je aandacht op te richten en er met vriendelijke interesse en medeleven bij te blijven. Deze luistervaardigheden zijn niet alleen helpend voor je eigen binnenwereld maar ook tijdens het luisteren naar anderen.
3. [Interactive Focusing](#) is een veilige structuur om samen te spreken over een gemeenschappelijk thema. Het is een mix van focussend spreken en luisteren naar jezelf en de ander. Je voelt meer wederzijds begrip en een diepere verbondenheid met jezelf en met elkaar. Je kan ook op een veilige manier werken aan een probleem in de relatie of zelfs mensen met zeer uiteenlopende standpunten echt met elkaar laten communiceren.

In een gewoon focusingpartnerschap gaan we elk om beurt focussen rond iets wat ons nu bezighoudt. We verdelen de tijd gelijk over beide focusingpartners. Tijd maken om te focussen en iemand hebben die naar me luistert tijdens het focussen doen me goed. Het aanwezig zijn bij mezelf, verwoorden hoe iets is voor mij, het zien evolueren naarmate ik er langer bij kan blijven in het milde gezelschap van mijn focusingpartner,... en dit ook kunnen bieden aan een andere persoon zijn heel waardevol voor mij.

Interactive Focusing voegt nog iets toe doordat we allebei focussen rond een gedeeld onderwerp. Jij begint bijvoorbeeld met focussen rond iets wat in jou leeft en ik ben jouw luisteraar. Bij het wisselen van de rollen ga ik vervolgens focussen rond hoe iets in jouw onderwerp mij geraakt heeft. Zo krijgen we een gesprek rond hetzelfde thema, elk vanuit ons eigen levensverhaal. Het is alsof we een verbinding bouwen tussen ons en elke interactive-focusingontmoeting wordt er een extra draad gesponnen tussen jou en mij. Het voelt een beetje als samen een tapijt weven, met ruimte en respect voor eigenheid en voor verbondenheid in de kleuren en de patronen.

Wil je meer weten over focusing?

Je kan inschrijven voor mijn [workshops](#) en mijn [opleidingen](#):

- [Focusing niveau 1 tot en met 3](#) kan je volgen bij mijn collega Joke Van Hoeck.

Aansluitend op deze focusing niveau 3 voorzie ik een [focusing niveau 4](#). Samen organiseren we ook [open focusingavonden](#) om je focusingvaardigheid verder te oefenen.

- [Opleiding Focusingtrainer](#)

Dit kan je in een kleine groep of in een individueel traject volgen.

Voor iedereen die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd heeft

- [Opleiding Focusing in psychotherapie](#)

Dit is een individueel traject en start op aanvraag.

Voor psychotherapeuten die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd hebben

Daarnaast kan je bij mij terecht voor [individuele psychotherapie](#) en [supervisie](#).

Heb je een vraag i.v.m. focusing? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder. Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in focusing. Wens je mijn nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.

Warme groeten,
Tine



Tine Swyngedouw
Psychologe-psychotherapeute
Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen
Meugenslaan 13
3010 Kessel-Lo
0484/23.73.42
tine.swyngedouw@gmail.com
www.EFocusing.be