

# FOCUS OP DE INTERNE CRITICUS:

## Workshop met Claude Missiaen op 27-28/11/2020

Het blijkt een universeel verschijnsel te zijn: in ons leeft een kritische bewoner. Soms is hij of zij redelijk mild, maar op andere momenten kan hij/zij heel agressief of destructief uit de hoek komen. Onze IC kan een verlamdend effect hebben op onze creativiteit.

In deze ervaringsgerichte workshop zetten we onze focus op deze interne criticus. We maken ruimte om kennis te maken met deze subpersoonlijkheid van onszelf. We oefenen met meer erkennende manieren om de relatie met onze IC aan te gaan. De meer vertrouwde omgangsvormen, zoals bevechten, ontkennen, minimaliseren, onderdrukken..., lijken immers niet echt effect te hebben. De onderliggende hypothese is dat onze IC zelf kwetsbaar is en misschien zelfs een missie in ons leven heeft, het goed met ons voor heeft.

De IC maakt deel uit van ons innerlijk relationeel leven. Focusing kan ons heel goed helpen om een welwillende, liefdevolle verkenning te maken van onze belevingswereld. Daarop verder bouwend oefenen we met een methodiek die een authentieke dialoog met onze IC mogelijk maakt. Zo leren we ons op een constructieve manier te verhouden met onze IC. En de IC kan zich in zijn/haar helpende kwaliteiten laten zien.

Deze workshop staat open voor psychotherapeuten en counselors.

Data: **vrijdag en zaterdag 27 en 28/11/2020**, telkens van **10u tot 17u**

Plaats: **De Binnentuin**, Spoorwegstraat 8, 3370 Boutersem,

[www.binnentuinboutersem.be](http://www.binnentuinboutersem.be)

**Claude Missiaen** (°1961) is klinisch psycholoog, cliëntgericht, existentieel en *focusing oriented* psychotherapeut. Hij is stafid van de opleidingen Postgraduaat Cliëntgerichte Psychotherapie en Counseling in Existentieel Welzijn, beide aan de KU Leuven. Hij heeft een eigen psychotherapie- en supervisiepraktijk.

**(FMS)** FOCUS ON  
EMOTION

