

# 6-daagse geaccrediteerde Masterclass Lichaamswijsheid herkennen en toepassen Level 1

Start donderdag 3 april 2025 door Tessa Harts



**INTRODUCTIEAVOND**  
oktober 2024

## Waarom een Masterclass lichaamswijsheid voor professionals?

In deze 6-daagse geaccrediteerde masterclass voor psychologen, trainers en coaches leer je concrete methodieken ervaren en toepassen binnen een theoretisch kader. Doel is om de lichaamstaal van je cliënt te benutten en lichaamsinterventies toe te passen in je begeleidingswerk.

Het menselijk lichaam is een boodschapper die zich eerlijker en preciezer uitdrukt dan waar we met taal vaak toe in staat zijn. Houding, beweging, stem, gebaren en ademhaling vertellen immers zonder omwegen wat onze werkelijke intenties zijn, hoe we ons eigenlijk voelen en wat we nodig hebben. Een geoefend oog kan deze lichaamstaal benutten in velerlei begeleidingstrajecten. Het gevolg is, dat mensen zelf meer vertrouwen en daadkracht krijgen om te realiseren wat bij hen past.

In deze masterclass leer je de wetmatigheden en kwaliteiten van het lichaam en leer je werken vanuit lichaamsbewustzijn. Je leert de ander daarin meenemen en de wijsheid van het lichaam te ontsluiten. Je spreekt het zelfsturend en zelfhelend vermogen van het lichaam aan.

*"Lichaamsgericht werken is concreet en raakt direct de kern waar het bij iemand om draait"*  
Tessa Harts

## Wat heb je geleerd na deze masterclass?

1. Kennis van de integrale aanpak van fysieke, emotionele en mentale methodieken, die zorgen voor balans, energie en kracht;
2. Een helder overzicht van de kwaliteiten die het lichaam herbergt en die de lichaamstaal onverbloemd weergeeft;
3. Vaardigheden om cliënten bewust te maken van hun lichaamstaal en van de betekenis ervan in relatie tot hun hulpvraag;
4. Concrete toepassingsmogelijkheden van lichaamsgerichte interventies voor de hulpverlenings-, coachings- en trainingspraktijk.

## Waar in kun je het geleerde toepassen?

- In coaching: bij de aanpak van o.a. stress, vitaliteitsproblematiek, fase- en zingevingvragen
- In training: bij het ontwikkelen van competenties en leiderschapskwaliteiten.
- In hulpverlening: bij o.m. psychosomatische klachten, angst- en depressieproblematiek en burn-out

---

***"Mooie locatie, fijne groep, deskundige begeleiding van Tessa. Balans tussen theorie, zelf ervaren en casuïstiek"***

- Nienke van Alten, psycholoog met eigen praktijk -

### Op welke niveaus ga je aan het werk?

- **Fysiek:** gericht oefenen in lichaamshouding, beweging, ademhaling en chi-gong (vitaliteit)
- **Emotioneel:** gericht luisteren naar lichaamssignalen en bijbehorende emoties onderzoeken en integreren (plezier en contact)
- **Mentaal:** het effect van aandacht en volledige aanwezigheid ervaren. Leren herkennen van overlevingsstrategieën (helderheid).
- **Integraal:** het genereren van vitaliteit en balans door alignment in hoofd, hart en buik (embodiment).

### Waaruit bestaat het programma?

De 6-daagse masterclass bestaat na de intake uit 3 modules (van 2 dagen):

- Eerste 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie: je 7 vitale kwaliteiten
- Tweede 2-daagse module: Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie: 7 vitale kwaliteiten in intake en begeleiding.
- Derde 2-daagse module: Vitaal in je werk in Hoofd, Hart en Buik (denken, voelen en handelen aligned). Door de fysieke, emotionele en mentale samenhang aan den lijve te ervaren, vergroot je je vakkundigheid en efficiency in uiteenlopende begeleidingssituaties.
- Literatuurstudie (boeken en reader).
- 2 tussentijdse intervisiebijeenkomsten

### Welke accreditaties heeft deze masterclass?

- Lichaamsgericht werkende psychologen NIP: 42 uur
- Arbeid & Organisationspsychologen en Arbeid & Gezondheidspsychologen NIP: 34 uur
- LVPW 10 punten per dag
- NOBCO 36 PE-punten

---

***"Eindelijk een training waar ik helemaal blij vandaan kom. Omdat dingen op hun plek vallen én omdat ik het direct kan toepassen. Hier heb ik wat aan."***

- Nico van der Breggen, adem-, running-, fysio-, en psychosynthesetherapeut -

***"Deze masterclass heeft me vertrouwen en verdieping gegeven in het toepassen en integreren van lichaamswerk in trajecten"***

- Cynthia van Rozendaal, Psycholoog NIP / coach

### Tessa Harts (opleider)

Drs. Tessa Harts (1979) is A&O psycholoog, lichaamsgericht werkend psycholoog, coach en geeft de opleiding *De psychologie van het lichaam*, waar deze masterclass deel van uitmaakt. Werken met lichaamsbewustzijn, lichaamscommunicatie en de interactie tussen lichaam en geest, kijken met een systemische bril, het blootleggen van onderliggende (overlevings) patronen en de aanwezige en (nog onbenutte) kwaliteiten van het individuele, team- of organisatiesysteem, is de kern van haar werkwijze.



Tessa is opgeleid door Annet van Laar, oprichter van de opleiding De psychologie van het lichaam. In 2018 nam de Tessa de opleiding over en geeft op eigen wijze invulling aan de doorontwikkeling en het uitleren van de psychologie van het lichaam. Hierin staat bewust ZIJN in je hele lijf centraal en daarmee de ander uitnodigen om te onderzoeken wat zijn of haar lichaamswijsheid te vertellen heeft. "Het lichaam is de concrete basis waarin het fysieke, emotionele en mentale samen kan komen en kan integreren. Al onze kwaliteiten zijn in het lichaam verankerd, en kunnen daarin worden aangesproken. Daarnaast werkt het lijf als toetsteen of integratie heeft plaatsgevonden".

### Studiebelasting en vrijstellingen

De totale studielast inclusief trainingdagen, literatuurstudie en intervisiebijeenkomsten is 64 uur. De studiebelasting per week is gemiddeld 64/12 weken: +/- 5 uur per week.

De masterclass is bedoeld voor psychologen, trainers en coaches en andere professioneel begeleiders. Het niveau van de cursus is HBO+

Er worden geen vrijstellingen gegeven.

### Behalen certificaat

Voor het behalen van het certificaat geldt een aanwezigheidsverplichting van 90% en schrijft je een reflectieverslag met casusbespreking van maximaal 5 pagina's. Dit verslag moet uiterlijk 3 weken na de laatste cursusdag binnen zijn.

### Praktische informatie Masterclass

- Data** 3 en 4 april 2025  
24 en 25 april 2025  
22 en 23 mei 2025
- Tijd** 9.30 uur - 17.00 uur
- Locatie** Conferentiecentrum Samaya  
Hollandewagenweg 20 Werkhoven
- Kosten** € 1.899,- Trainingskosten:  
Inbegrepen zijn een literatuur reader, accreditatie/certificaat, feedback op je reflectieverslag  
€ 240,- Dagverblijfskosten:  
6 uitgebreide lunches, koffie, thee, fruit en versnaperingen.  
Totaalbedrag: € 2139,-

### Boeken

Zelf aan te schaffen literatuur:

- Laar, A. van, *Van binnen weet je alles, handboek voor lichaamswijsheid*, Altamira (2020) € 32,33
- Cornell, Ann Weiser (2004), *De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen*. De Toorts, Haarlem. € 22,60
- Judith, Anodea (elfde druk 2006), *Handboek chakrapyschologie. Zelfverwerkelijking in zeven stappen*. Altamira-Becht, Haarlem. € 27,99

**Opgave** [info@depsychologievanhetlichaam.nl](mailto:info@depsychologievanhetlichaam.nl)

---

**"Deze masterclass is een prachtige investering in je ontwikkeling als mens en professional"**

Petra Hermans - Coach.

### Intakegesprek + BodyMindScan®

De masterclass wordt voorafgegaan door een intake + BodyMindScan® met Tessa Harts. Tijdens de intake onderzoeken we gericht of je opleidingsvraag past bij het aanbod van de Masterclass. De BodyMindScan® biedt inzicht in je onderliggende gedrags- en energiepatronen en geeft een duidelijke focus op je ontwikkelingsdoelen.

De uitkomsten van de BodyMindScan®, inclusief suggesties en aandachtspunten krijg je mee op papier en dienen als focus voor je leerdoelen in de opleiding.

### Praktische info Intake + BodyMindScan®

- Duur** 1,5 uur
- Locatie** Bos en Lommerweg 1  
1055 DK Amsterdam
- Kosten** € 195,-
- Opgave** [info@depsychologievanhetlichaam.nl](mailto:info@depsychologievanhetlichaam.nl)

### Opleiding De psychologie van het lichaam

Deze Masterclass is onderdeel van de Opleiding 'De psychologie van het lichaam'.

De vervolg masterclasses worden in het jaar 2025 en begin 2026 gegeven:

- 6-daagse geaccrediteerde Masterclass 7-kwaliteitenpalet® (sept-nov 2025)
- 6-daagse Masterclass BodyMindScan® begin 2026)

Deelnemers die alle drie de masterclasses hebben gevolgd, voldaan hebben aan de aanwezigheidsverplichting en minimaal twee reflectieverslagen geschreven hebben, ontvangen tevens het diploma van de opleiding.

### Contact

Opleiding de psychologie van het lichaam  
Instituut voor Lichaamspsychologie  
Bos en Lommerweg 1  
1055 DK Amsterdam  
[info@depsychologievanhetlichaam.nl](mailto:info@depsychologievanhetlichaam.nl)  
0624668117

### Bron en auteursrecht

De Masterclass Lichaamswijsheid herkennen en toepassen' is ontwikkeld door Annet van Laar. De teksten, methodieken en afbeeldingen en het cursusmateriaal behorende bij deze masterclass vallen onder haar auteursrecht en hierop is copyright van toepassing.