Startdocument Cursus ‘Polyvagaal Theorie en Trauma’

1. Volg je de cursus om persoonlijke redenen, om professionele of beide?
2. Wat wens je jezelf toe door het volgen van de cursus?
3. Wat zijn je intenties met het volgen van de cursus?
4. Wat zijn je goede momenten in je dagelijkse leven? Denk hierbij aan heel ‘gewone’ dingen zoals uitrusten, eten, ontmoeten van vrienden of familie, genieten van tijden dat je allen bent of juist samen met mensen, vrije tijd, momenten van spel, momenten in de natuur, werkplezier etc.
5. Wat ervaar je in je dagelijkse leven als stressvol?

Denk hierbij aan heel ‘gewone’ dingen zoals je slaapritme, je eetpatroon, ontmoeten van mensen, tijden dat je allen bent, vrije tijd, werken, contacten met buren of huisgenoten etc.

1. Wat helpt je in het dagelijkse leven om met stress om te gaan? Hoe red je jezelf als je het moeilijk hebt?

Laat bij de volgende vragen (7 t/m 11) svp het juiste antwoord staan en verwijder de andere.

1. Hoe is het voor jou om in een groepssetting de ogen te sluiten?

Prettig

Onprettig

Neutraal

1. Hoe is het voor jou om op je adem te letten?

Prettig

Onprettig

Neutraal

1. Hoe is het voor jou om contact te maken met lichamelijke gewaarwordingen?

Prettig

Onprettig

Neutraal

1. Hoe is het voor jou om een hand op een lichaamsplek te leggen b.v. op je arm of op je hartstreek?

Prettig

Onprettig

Neutraal

1. Hoe is het voor jou om tijdens een oefening of meditatie stil te zitten of stil te liggen?

Prettig

Onprettig

Neutraal

1. Heb je in het verleden iets meegemaakt waar je nog steeds (trauma)stress van ondervindt?
2. Heb je in het verleden en/of op dit moment hulp gehad bij het verwerken van (trauma)stress?
3. Zijn er andere zaken ten aanzien van je gezondheid waarvan je vindt dat wij ze moeten weten?
4. Als er verder nog iets is waarvan je graag wilt dat ik van op de hoogte ben, zodat jij op je gemak en veilig deel kunt nemen aan deze cursus, noteer het hier.

Dank je wel voor het beantwoorden van de vragen!