

## Workshop PESSO & psychodrama VMP

Zaterdag 28 september 2019

Locatie onder voorbehoud: “de Stal,  
Ruimte voor stilte en creativiteit”  
van Pallandtweg 16  
4182 CB Neerijnen.

vmp  
vereniging  
modaliteiten  
psychotherapie

### Welkom bij onze workshop!

Bij deze nodigen we je graag uit op 28 September 2019 voor onze PESSO&PSYCHODRAMAWORKSHOP.

Pesso gaat ervan uit dat vroege ontwikkelingstekorten zich niet alleen als mentale, maar ook als lichamelijke ervaringen manifesteren (in het heden zichtbaar en/of voelbaar).

Wanneer basisbehoeften niet voldoende vervuld zijn, gaan we in onze ontwikkeling een gemis ervaren. Dat gemis kan zich, soms onbewust, diep in ons vastzetten en tot allerlei klachten leiden, die contact met onszelf en anderen bemoeilijken.

Met de PESSOMETHODE is het mogelijk om op symbolische wijze recht te doen aan onze oorspronkelijke behoeften en nieuwe ervaringen op te doen. Groepsleden kunnen figuren uit het verleden spelen of steunfiguren, die laten ervaren hoe anders het geweest had kunnen of had moeten zijn. Deze nieuwe ervaringen bieden steun en scheppen ruimte voor groei en ontwikkeling.

Bron: [www.pesso-psychotherapie.nl](http://www.pesso-psychotherapie.nl)

**Bij Psychodrama** gaat het over spontaniteit en **creativiteit** als drijvende krachten achter verandering en ontwikkeling.

Bij het vastlopen op steeds dezelfde manier, in dezelfde situaties, bij dezelfde personen kunnen mensen frustraties en blokkades ervaren. De creativiteit is verdwenen en er is geen zicht op een mogelijke oplossing om hier anders mee om te gaan.

Met Psychodrama kun je deze situaties in scene zetten (met behulp van de andere groepsleden) en onderzoeken wat er precies gebeurt binnen jezelf en in het contact.

Psychodrama maakt daarbij bijvoorbeeld gebruik van rolwisselingen om andere perspectieven te vinden, of van spiegelen voor een meer objectief perspectief.

Mensen komen meer los van het ‘oude perspectief’ en er ontstaan nieuwe ervaringen, nieuwe inzichten en mensen worden begeleid en gestimuleerd tot het vinden van nieuwe mogelijke oplossingen. Deze oplossingen kunnen direct worden uitprobeerd in de scene (heden of verleden). Bij het uitproberen worden de oplossingen verder bijgeschaafd en verfijnd.

Er is een aantal raakvlakken in de filosofie en werkwijze van Psychodrama en PESSO. In de workshop gaan we werken met een combinatie van principes en technieken vanuit Psychodrama en PESSO.

Allereerst zullen we, voor de verhogen van veiligheid en cohesie, gebruik maken van opwarmingstechnieken uit Psychodrama en Sociometrie.

Daarna zullen we werksessies starten met de structuur vanuit de Pessomethode en aanvullen met technieken vanuit Psychodrama.

Na sharing is er ruimte voor het bespreken van overeenkomsten en verschillen tussen Pessomethode en Psychodrama.

### **De workshop wordt gegeven door Ina Hogenboom met Cecile Osse als co-director.**

**Ina Hogenboom** is Trainer, Educator & Practitioner in Psychodrama (TEP) en Registerpsycholoog NIP. Ze heeft een eigen praktijk in Leiden en leidt mensen op in het werken met psychodrama, sociodrama en sociometrie.

Ina zelf:

“Ik coach, train en begeleid mensen met vragen over leven, werk, loopbaan, relaties. Ik doe dit vooral vanuit de belangrijkste basisfilosofie van psychodrama, het herstellen van spontaniteit en creativiteit.

Ik hou van het werken met onderzoek in actie, spel en beweging. Het levert vaak zoveel waardevolle informatie op bij het exploreren van de vraag, en via spel komen mensen vaak vanzelf op eigen oplossingen.

Psychodrama laat zich erg goed combineren met aspecten uit anderen theorieën en werkwijzen. Zo heb ik bijvoorbeeld veel gedachtenschema's uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) op een actieve wijze uitgewerkt. Mijn huidige focus ligt steeds meer op het werken met traumatisch materiaal met experiëntiële methoden. Hierbij kwam ik via Bessel van der Kolk weer in aanraking met de Pessomethode. De aanvulling vanuit deze methode gebruik ik steeds vaker in mijn praktijk, trainingen en opleiding.”

**Cécile Osse** is zakelijk coach, met meer dan 20 jaar ervaring in het internationale bedrijfsleven. Cécile Osse is breed opgeleid. Na het voltooien van een ingenieursstudie in Wageningen begeleidde ze als senior consultant managers en directies van uiteenlopende organisaties. Ze volgde postacademische opleidingen op het gebied van coaching, psychodrama, groepsdynamica, organisatieopstellingen, levend leren TGI en trainers trainingen. Ze is Certified Practitioner Psychodrama en gecertificeerd MBTI trainer.

Cecile zelf:

“De ervaring en inzichten vanuit mijn zoektocht naar zelfrealisatie, wil ik ten dienste stellen van organisaties en individuen. Om mensen te ondersteunen om hun persoonlijk én zakelijk potentieel tot bloei te brengen. En, om hiervan de vruchten - in resultaten, welzijn, persoonlijke en teamontwikkeling - te kunnen plukken én genieten.”

### **De dag praktisch.**

<i>10.00 uur</i>	<i>Ontvangst</i>
<i>10.30 - 12.30 uur</i>	<i>1. Inleiding tot pesso en psychodrama: een korte uitleg een korte warming up Pessomethode &amp; Psychodrama</i>
<i>12.30 - 13.30 uur</i>	<i>Pauze</i>
<i>13.30 - 16.30 uur</i>	<i>2. Vervolg van het programma 3. Pessomethode en psychodrama (pd) waar ontmoeten pesso en psychodrama elkaar waarin kunnen zij elkaar versterken</i>
<i>16.30 uur</i>	<i>Afronding</i>

**WAAR** (onder voorbehoud van beschikbaarheid):

We zullen de dag verblijven in: "de Stal, Ruimte voor stilte en creativiteit"  
van Pallandtweg 16, 4182 CB Neerijnen.

**PRIJS**

De prijs voor deze dag, inclusief lunch en koffie en thee bedraagt € 50,- voor leden en € 96,- voor niet-leden. Er kunnen maximaal 20 mensen deelnemen, dus wees er op tijd bij!

**OPGEVEN**

Stuur een email waarin je je aanmeldt naar [secr@vmpsy.nl](mailto:secr@vmpsy.nl) en stort het bedrag op rekeningnummer NL 29 INGB 0007 9404 03 t.n.v. Ver Modaliteiten Psychotherapie o.v.v. je naam en 'Workshop 28 september 2019'. Je aanmelding is definitief als het geld op de rekening staat van de Vereniging Modaliteiten Psychotherapie. Je kunt je opgeven tot 7 september. Vol is vol dus wees er snel bij!

**ANNULERING**

Er is geen restitutie bij annulering, wel kan iemand je plaats innemen. Als de workshop vol is, hanteren we een wachtlijst. In dat geval kunnen we je helpen om een vervanger te regelen. We ontmoeten je graag op 28 september!

Namens de activiteiten-commissie en het bestuur:

Cecile Osse  
Dorris Spaans  
Nita Wissink