

TBM BASISTRAININGEN 2025

Het doel van de TBM basistraining is om vaktherapeuten, psychotherapeuten en coaches kennis te laten maken met de tekenbewegingsmethode (TBM).

TBM is een ervaringsgerichte therapie. Lichaam en geest vormen een geheel en beïnvloeden elkaar voortdurend in ons denken, voelen en handelen. TBM werkt op energetisch, emotioneel en cognitief niveau om verstoring van dit mechanisme te herstellen en versterken. Hiermee sluiten wij aan op verschillende vormen van gedragstherapie, waaronder Dialectische Gedragstherapie (DGT), Schematherapie en Mindfulness.

Gezien de huidige ontwikkelingen in methodische werken binnen de GGZ en de eigen praktijk achten wij het zinvol om vakgenoten in staat te stellen de methode, die we ontwikkeld hebben, toe te passen. Het doel van TBM is om via de energetische weg de levenskwaliteit te verbeteren en meer inzicht te krijgen in het eigen functioneren. De oefeningen zijn gericht op het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, ademhaling, concentratie, oordeelvrije zelfreflectie, intermenselijke vaardigheden en het hanteren van emoties en crises.

Therapeutische waarde van TBM

- herkenning en erkenning van gevoelens en gedachten
- ontlading van gevoelens, spanningen en blokkades
- verbinding en balans bevorderen tussen beide hersenhelften
- structurerend, losmakend en bevrijdend uit vaste patronen.
- vergroten van concentratievermogen en rust
- ik-versterkend, grensverleggend
- gericht op het hier en nu
- procesgericht

Praktische informatie

De training, die bestaat uit vier hele dagen waarvan de laatste een oefen- en evaluatiedag, geeft voldoende informatie om zelf met TBM aan het werk te gaan. Als aanvulling hierop kun je deelnemen aan onze studiedagen. Informatie daarover vind je op de website.

TRAININGSDATA (drie opties):

- A) zaterdag 11 en 25 januari, 8 februari en 8 maart 2025
- B) zondag 12 en 26 januari, 9 februari en 9 maart 2025
- C) vrijdag 14 en 28 november, 12 december 2025 en 9 januari 2026

TIJD: 11.00 tot 17.00u

AANTAL DEELNEMERS: maximaal 9 personen

PLAATS: Urban Resort Heining, Heining 151^E, Amsterdam

KOSTEN: vierdaagse training €590,- + lesmateriaal het boek 'In tekenbeweging zijn' €35,-

De training levert 32 accreditatiepunten op.

AANMELDING: per mail: info@tekenbeweging.nl en door overmaking van het cursusgeld op

NL93 INGB 0100037356 t.n.v. A. Floor en/of H. Overman, Amsterdam, o.v.v. je volledige naam en 'TBM basistraining 2025 (A, B of C)'

Contact: Didi Overman: 06-46044490, Lida Floor: 06-14917522
info@tekenbeweging.nl, www.tekenbeweging.nl