



Opleiding **Embodied Traumasensitieve Coaching**

belichaamd / veilig / verdiepend

 **yourcoach**
coaching & opleidingen

Over Embodied Traumasensitief Coachen

Embodied Traumasensitieve Coaching is een gevorderde opleiding voor coaches en begeleiders die willen leren zien wat vaak onzichtbaar blijft en daar professioneel en trefzeker op afstemmen.

Waar coachgesprekken vastlopen, speelt regelmatig trauma. Oude gebeurtenissen die nog sluimeren in het lijf en de persoon doen vastlopen bij bepaalde prikkels. Hoe kan je daar als coach mee omgaan zonder het trauma zelf aan te pakken? Dat is waar deze opleiding over gaat.

Je leert zien wat vaak onder de oppervlakte blijft en ontwikkelt het vermogen om nauwkeurig af te stemmen op wat het zenuwstelsel nodig heeft. Niet harder werken als coach maar fijner waarnemen, gericht interweniëren en met meer impact begeleiden.

Je leert schakelen met belichaamde precisie:

- stabiliseren wanneer de spanning oploopt
- veiligheid helpen herstellen
- verhelderen wanneer er ruimte ontstaat
- beweging ondersteunen wanneer verandering zich aandient



“Steeds meer ervaren coaches merken het: klassieke interventies volstaan niet wanneer het systeem van de klant onder druk staat.”



“

*“Wat op weerstand lijkt, is vaak bescherming.
Wat op stilstand lijkt, is vaak een
zenuwstelsel dat regulatie zoekt.*

*Soms vraagt het zenuwstelsel eerst om
veiligheid. Niet harder coachen. Wel preciezer
afstemmen.”*

Ida

6

dagen

Programma

Dit traject omvat zes intensieve opleidingsdagen, telkens van 9u30 tot 16u30. We zorgen voor een warme setting met een verzorgde lunch, koffie en thee, zodat alles aanwezig is voor een diepgaande leerervaring.

Dag 1

Ons lichaam
en veiligheid

Je leert trauma te zien als een ontregeling van het zenuwstelsel en ontdekt dat veiligheid de basis is voor verandering. Via lichaamsgerichte oefeningen ontwikkel je oog voor stress- en regulatiesignalen bij jezelf en coachees. Inzichten uit de polyvagaaltheorie en het window of tolerance tonen waarom coaching niet start bij inzicht, maar bij veiligheid.

Resultaat: je kan als coach sneller herkennen wat er in het zenuwstelsel gebeurt en afgestemd interveniëren.

Dag 2

Embodied coaching
en trauma

Je ontdekt hoe trauma doorwerkt in lichaam, gedrag en relaties en hoe je via embodied coaching opnieuw veiligheid helpt opbouwen. We verdiepen centeringtechnieken, grenzen en co-regulatie en onderzoeken hoe het zenuwstelsel reageert op triggering en oude patronen. Ook maken we ruimte voor delenwerk zodat verandering niet alleen begrepen maar ook werkelijk gevoeld kan worden.

Resultaat: je kan lichaamsgerichte technieken inzetten om coachees te helpen reguleren en veerkracht op te bouwen.

Dag 3

Ademhaling, de zelfregulatie
en embodied praktijken

Op dag 3 staat regulatie centraal. Je leert hoe ademhaling het zenuwstelsel kalmeert, energie herstelt en emotionele integratie ondersteunt. We verbinden top-down en bottom-up werken en vertalen dit naar concrete coachinterventies. Met ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen leer je spanning herkennen, doseren en ontladen, zodat inzicht veilig naar actie kan leiden en coachees hun grenzen bewaken.

Resultaat: je kan ademhaling en lichaamswerk inzetten om regulatie te versterken.

Dag 4

Hechting en holding space

Op dag 4 verkennen we hoe hechtingspatronen doorwerken in coachingrelaties en wat dit van jouw aanwezigheid vraagt als coach. Je leert innerlijke ruimte te creëren en een veilige bedding te bieden waarin coachees zich vrij voelen om te onderzoeken. Met gerichte oefeningen ontdek je hoe je nabij blijft zonder jezelf te verliezen, grenzen bewaakt en zelfzorg inzet als basis voor professioneel begeleiden.

Resultaat: je kan holding space belichamen, afgestemd en met heldere grenzen, zodat coachees zich veilig voelen om in beweging te komen.

Dag 5

Veelvoorkomende thema's in traumasensitieve coaching

We verkennen thema's die vaak onder coachvragen liggen: verlies, transitie, identiteit en systemische invloeden. Je leert hoe onvoltooide rouw en overlevingsstrategieën het huidige functioneren blijven kleuren. Via rituelen, opstellingen en lichaamsgerichte oefeningen ontwikkel je vaardigheden om ruimte te maken voor wat erkend wil worden. We werken rond geven en ontvangen, plekbesef en het herstellen van beweging bij stagnatie.

Resultaat: je kan diepere lagen herkennen en coachees begeleiden door overgangsprozessen met helderheid, bedding en compassie.



Dag 6

Integratie, verbeelding en jouw coachstijl

Op dag 6 brengen we alles samen. Je ontdekt wat jou écht raakte en hoe verbeelding, lichaam en betekenis elkaar versterken in een diepgaand integratieproces. Met het Regulatiekompas en het HARTEN-principe zet je ervaring om in belichaamde leerwinst. Via coachinglabs, inner landscape check-ins en creatieve werkvormen veranker je wat je wilt meenemen in je praktijk. We sluiten af met een warm overgangsritueel en certificatie.

Resultaat: je vertrekt met een geïntegreerde, embodiment toolkit en een heldere ETC-coachsignatuur.

A photograph of a group of people in a meeting or workshop. In the foreground, a woman with blonde hair and glasses is looking down, wearing a black t-shirt with a white geometric logo. The background shows other people, some looking at papers. A large blue diagonal overlay covers the right side of the image, containing the title text.

Alles wat je moet weten

Waarom trauma in coaching?

Veel coachees begrijpen hun patronen en toch blijven ze terugkeren. Niet uit onwil, maar omdat het zenuwstelsel veiligheid boven verandering verkiest. Achter gedrag zoals pleasen of perfectionisme schuilen vaak beschermingsreacties die ooit nodig waren.

Wanneer je als coach leert werken met deze onderlaag, ontstaat er meer regulatie, meer keuzevrijheid en beweging die van binnenuit groeit. Traumasensitief coachen brengt beweging daar waar inzicht alleen niet volstaat.

Mag een coach met trauma werken?

Als coach vervang je geen therapeut, maar bied je een veilige ruimte waarin coachees hun veerkracht kunnen herontdekken. In ETC leer je aanwezig te zijn zonder te forceren, het natuurlijke herstelvermogen te ondersteunen en het lichaam als bondgenoot te betrekken. Van daaruit kan opnieuw beweging ontstaan. Coachees doen hun eigen werk binnen de veilige ruimte die we samen creëren.

ETC richt zich op bewustwording en gebruikt praktische werkvormen om via het lichaam ruimte te maken voor nieuwe gedachten, gevoelens en gedrag.

Wat bedoelen we met trauma?

Trauma gaat minder over de gebeurtenis zelf dan over wat het lichaam en zenuwstelsel hebben onthouden. Als iets te veel, te snel of te alleen werd beleefd, neemt ons systeem het spontaan over om ons te beschermen.

Wat ooit hielp, kan later leiden tot automatische reacties zoals hyperalert zijn, grenzen verliezen, piekeren of terugtrekken. Traumasensitief coachen ontmoet deze lagen met aandacht, zodat het systeem kan verzachten en er ruimte ontstaat voor keuze, veerkracht en beweging.

Waarvoor staat embodied?

Embodied werken erkent dat ervaringen zich niet alleen in ons hoofd vastzetten, maar in ons hele systeem. Wanneer het lichaam opnieuw veiligheid ervaart, kan het zenuwstelsel ontspannen en ontstaat er ruimte voor echte verandering.

Je leert hoe je met lichaamsbewustzijn en afgestemde interventies het zenuwstelsel helpt verschuiven van overlevingsmechanisme naar veerkracht.

Voor wie is deze opleiding?

Voor ervaren coaches en begeleiders die voelen dat duurzame verandering meer vraagt dan inzicht alleen.

Je hebt ervaring in het begeleiden van mensen en wilt je vakmanschap verdiepen door nieuwe methodieken te integreren en te groeien in precisie, aanwezigheid en afgestemd interveniëren.

Deze opleiding is bedoeld voor professionals die bereid zijn ook zichzelf te blijven ontmoeten in het leerproces en die lichaamsgericht en traumasensitief willen leren werken vanuit rust, precisie en professionele bedding.

De opleiding is minder geschikt voor wie aan het begin staat van een coachende praktijk.

Data en prijzen

Meer informatie vind je op:

<https://www.yourcoach.be/etc>





*De wetenschappelijke onderbouwing helpt
om wat eerst misschien zweverig leek, te
herkaderen naar iets gegrond.*

*De kracht van lichaamsgerichte interventies
zijn voor mij een echte meerwaarde.
Tegelijkertijd blijft het simpel.*

*Ook leer ik veel door te zien hoe jij als trainer
met de groep omgaat en het aanpakt, daar
neem ik extra elementen van mee.”*

Deelneemster A.P.



Maak kennis met de coach

Ida Veldeman

Coach & Trainer

Ida is een ervaren coach en trainer met een scherpe blik op menselijk gedrag. Haar warme en heldere stijl zorgt voor focus, veiligheid en duidelijke stappen, waardoor leren meteen toepasbaar wordt.

Ze werkt ervaringsgericht en precies, afgestemd op wat mensen nodig hebben in hun werkpraktijk. Ida combineert jaren ervaring met een brede coachingsachtergrond en een blijvende interesse in leiderschap, veerkracht en samenwerking.

Over YourCoach

YourCoach is een warm en professioneel coachings- en opleidingscentrum gevestigd te Gent.

We combineren officiële kwaliteit met creatieve invalshoeken. We zijn een bedrijf op mensenmaat – wij doen het werk zelf en heel ons team is zorgvuldig geselecteerd op ervaring in het (bedrijfs)leven. Alles wat we meegeven is gericht op onze eigen ervaringen van wat écht werkt – en we blijven steeds bijleren. We gaan voor efficiëntie en zuiverheid, met een gedetailleerd oog voor het essentiële.

In een notendop:

- Warm én professioneel
- We nemen ons werk serieus, maar met humor
- Gericht op congruentie van denken, voelen en doen
- Regelmatig provocatief, met een knipoog
- Verrassend, praktisch en dynamisch



“Van bij de start voel je je deel van de YourCoach-familie!”

YourCoach BV

Begijnhoflaan 416

9000 Gent

tel: 09 335 62 04

info@yourcoach.be

www.yourcoach.be

