

Cursus: Ecopsychologie

- Onze relatie met de natuurlijke omgeving – mens en natuur in balans-

Voor de ecopsychologie gaat het vooral over hoe wij, als mens, met ons hele wezen, zowel fysiek als mentaal, ons deel voelen van onze habitat, de aarde. En hoe we deze verloren of vergeten verbinding kunnen herstellen, om te komen tot een betere zelfzorg, zorg voor de samenleving en zorg voor de aarde.

Ecopsychologie is een relatief jonge tak van de psychologie, die de psychologische dimensie onderzoekt van onze relatie als mensen met de natuurlijke omgeving, en op die manier psychologie en ecologie met elkaar verbindt.

Eén van de grootste uitdagingen van deze eeuw ligt precies in de integratie van onze technische-wetenschappelijke cultuur met de ruimere natuurlijke omgeving. Ecopsychologie bestudeert onze psychologische, transpersoonlijke, emotionele en spirituele relatie met de natuur. Het combineert theorie en praktijk met onder andere engagement en creativiteit, enerzijds wordt de brug gelegd tussen natuurverbinding en positieve gezondheid. Onderzoek wijst uit dat de plek van natuur in het leven van mensen heel belangrijk is dit gaat zowel over het natuurlijke van je eigen lichaam, beweging en levensstijl, als diepere vormen van verbinding met plekken in de natuur.

Anderzijds staat het thema vervreemding centraal, hoe onze vervreemding van het natuurlijke een belangrijke oorzaak is van de huidige sociaal-ecologische problematieken. In de ecopsychologie wordt de mens gezien vanuit de eenheid mens-natuur. Het volgt daarin een ecologisch wereldbeeld; alles hangt met alles samen, je kunt niet iets afzonderen uit zijn natuurlijke omgeving. Voor de mens is dat ook zijn eigen lichamelijke, de materiële omgeving, de lucht, het geluid, het landschap etc.

We zijn deel van de natuur, de psyche is dat ook. Voluit leven vanuit deze gedachte ondersteunt het welzijn en het ecologisch evenwicht van alle wezens op aarde.

Wat leer je:

- Begeleiden en ondersteunen van mensen in en met de natuur
- Zorgen voor jezelf, de ander, de samenleving en de aarde
- Activiteiten uitzetten in de natuur
- Presentatievaardigheden – entertainen, motiveren, inspireren en enthousiasmeren
- Natuurgerichte oefeningen en technieken inzetten

- Begeleidings- en facilitatietechnieken om individuen en groepen te begeleiden in en met de natuur
- Verdieping innerlijke en uiterlijke natuur
- Buitenpsychologie

Opbouw: 2- daagse cursus. De module Ecopsychologie is opgebouwd uit 1 module van 2 lesdagen.

Inhoud:

Theorie:

- Inleiding Ecopsychologie
- Toegepaste psychologie
- In verbinding komen met jezelf, de ander, de samenleving en de aarde
- Emotioneel en Spiritueel
- Coachend begeleiden en ondersteunen in en met de natuur
- Presentatievaardigheden
- Sociaal gedrag – brein Facilitatie – Nudging – Chuncking – Shaping - Leerstijlen

Praktijk:

- Werkvormen in de natuur
- Zintuigelijk systeem in en met de natuur inzetten
- Mindfulness
- Gerichte aandacht

Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo en of voldoende levenservaring en motivatie.

Opleidingsniveau: mbo+

Toetsing: Bij een voldoende voor de huiswerkopdracht, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80%, en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het Certificaat **Ecopsychologie**.

Kosten: € 399,- excl. btw (betalen in 2 termijnen is mogelijk)