



Academie voor Psychodrama en Groepsprocessen  
Janspoort 1-4 hoog; 6811 GE Arnhem;  
E: [info@academiepsychodrama.com](mailto:info@academiepsychodrama.com)  
<https://www.academiepsychodrama.com>  
Mark de Jonge 06 51577129

## **Ervarings- en leergroep Psychodrama 2023 - 2024**

### **Psychodrama in het gevoelsveld**

Op het spoor van positief leven,  
het lichaam vertelt de weg naar wat ons mensen bindt!

#### **Achtergrond informatie:**

In psychodrama worden aangrijpende, verrassende, vrolijke, onverwachte, lange en korte verhalen uitgespeeld. In psychodrama kun je heel direct ervaren wat je als mens voor elkaar kunt betekenen. De relationele werkelijkheid – dat wat zich tussen mensen afspeelt – kan in psychodrama worden vormgegeven in verhalen waarin handelen/spreken, emotionele beleving, lichaamsbeleving en denkbeelden/taal (De H.E.L.D.) gezamenlijk op het toneel tot uitdrukking komen. Het toneel is de vrije ruimte voor de geest om zich uit te drukken en tot spontaan handelen te inspireren.

Psychodrama helpt om je beter te voelen, een positief leefklimaat om je heen te creëren, positiever in je werk te staan, en meer perspectief te zien. En het zijn de positieve emoties die hieraan diepte en sturing geven. Het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf - behalve als er iets verdrietigs gebeurt, je tegenslagen hebt in je leven, je vast zit in een dilemma, en als je ziek bent of wanneer je bestaan bedreigd wordt.

#### **Informatie inhoud groep:**

In deze groep ervaar je hoe positieve emoties je kunnen helpen met tegenslagen om te gaan, je verdriet te dragen, je woede te verzachten en je niet in angst te verliezen. Je ervaart hoe je door positieve emoties zoals sympathie, genegenheid en empathie verbonden bent met anderen. Je maakt samen deel uit van een gevoelsveld. Je staat niet alleen in het leven!

In korte tijd ontstaat een hartelijke sfeer in de groep, waar mensen snel betrokken raken bij elkaar door de rollenspelen waar mensen op authentiek wijze hun verhalen

over positieve ervaringen, dilemma's, conflicten, samenwerkingsvormen, creatieve processen met vrienden, familie, collega's of burens met elkaar uitspelen. Er komt een intensieve en gevoelsvolle samenwerking tot stand wat leidt tot de ontwikkeling van het gevoelsveld. Dit gevoelsveld ontwikkelt zich in de groep als een bron van kennis en spontaniteit waar de deelnemers met elkaar antwoorden op vragen kunnen geven, oplossingen voor dilemma's vinden en nieuwe mogelijkheden voor een gezamenlijke toekomst.

### **Algemene informatie**

**Begeleiding:** Mark de Jonge (TEP )

#### **Tien maandelijksse bijeenkomsten**

**Tijdstip:** vrijdag middag en vrijdagavond 4.00 uur – 21.00 uur.

#### **Data:**

2023: 16 juni en 30 juni, 25 augustus, 29 september, 20 oktober, 10 november,  
1 december 12 januari,

2024: 12 januari, 2 februari en 1 maart.

**Locatie:** In de omgeving van Arnhem.

**Kosten:** € 1250,00

**Info:** Afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, nadere informatie en / of inschrijving; stuur een mail naar [markdejonge@kpnmail.nl](mailto:markdejonge@kpnmail.nl)

