



**MODULE**

**HOOFD OPRUIMEN**

**VOOR OVERZICHT EN RUST IN HET HOOFD**

# MODULE

# HOOFD OPRUIMEN

## VOOR OVERZICHT EN RUST IN HET HOOFD

Herken je dat veel mensen die je helpt moeite hebben om zich te concentreren, prikkelbaar zijn of een kort lontje hebben? Hebben jouw cliënten klachten door overmatige stress, overspannenheid en uitputting? Weet je niet hoe je zo iemand, ondanks al je kennis, snel en succesvol kunt helpen?

Iedereen, ook jij, krijgt dagelijks duizenden prikkels binnen en er wordt steeds meer van ons verwacht. Hoofden raken 'overvol' met deze grote hoeveelheid informatie. En dat begint al tijdens onze jeugd. Het heeft gevolgen voor presteren, functioneren en gedrag. Het tast onze ontwikkeling en ons welzijn aan. We raken uit balans.

Onze MatriXmethode is een veilige interventie op basis van coaching die dit probleem succesvol het hoofd biedt. Het zorgt voor een denkbeeldige structuur in het hoofd, waarmee informatie handiger wordt onthouden en mentale klachten worden verwerkt. Deze aanpak heeft geen negatieve bijwerkingen en is volledig 'AVG-proof', want de inhoud van het verhaal van de cliënt hoeft niet te worden gedeeld.

Met deze krachtige techniek gun jij je cliënten rust en overzicht, al binnen één tot drie sessies.\*

*\*Uitvraag bij een huisarts en een POH-GGZ laat zien dat maximaal drie sessies meestal voldoende zijn. Wetenschappelijk onderzoek is in voorbereiding en moet meer duidelijkheid bieden.*

### Het ontstaan van deze module

De missie van ontwikkelaar Ingrid Stoop is: "Regie over eigen hoofd". Door specifieke vragen te stellen, ontdekte ze hoe ieder individu gebeurtenissen zelf kan beïnvloeden, zonder de inhoud te hoeven delen. Inmiddels is er een aanzet gegeven om de methode wetenschappelijk te onderbouwen.

Ingrid Stoop ontwikkelde de vijf pijlers van de MatriXmethode. Na het succesvol afronden van deze module heb jij een extra aspect van de MatriXmethode eigengemaakt:



In deze module leer je de tools waarmee je cliënt weer rust en overzicht in het hoofd krijgt. Een 'opgeruimd hoofd' zorgt vaak voor snellere resultaten bij het neutraliseren van angsten en trauma's. Je komt hiermee met de cliënt direct tot de kern van zijn probleem en zijn eigen oplossing.

Sinds de ontdekking in 1991 wordt deze methode jaarlijks doorontwikkeld, effectiever en breder inzetbaar. Hij is succesvol toepasbaar, ongeacht werk- en denkniveau.

### Hoe zet jij de MatriXmethode in?

Met deze module krijg je boven op de basis module nieuwe inzichten en praktische vaardigheden om de methode nog breder in te zetten. Je leert de specifieke MatriXvragen te stellen, waardoor je cliënt rust en overzicht in het hoofd krijgt. Je maakt je deze interventie eigen via e-learning, training en een groeitraject.

Ervaar hoe jouw nieuwe werkwijze ervoor zorgt dat jouw cliënten weer goed in hun vel komen te zitten. Zonder te worden belast met de oorzaak van het probleem.

Je wordt online en persoonlijk begeleid door onze MatriXtrainer in een groepsomvang van zes tot acht deelnemers.

De module bestaat uit:

### 1. Theorie (online)

- Het MatriXwerkmodel en het MatriXhoofdopruimmodel
- Het gebruik van tekeningen
- Het structureren van thema's
- Hoofd opruimen als interventie
- Voorbeelden en ervaringen

### 2. Praktijk

Je leert door te ervaren. De trainer begeleidt jou en de andere deelnemers tijdens het oefendagdeel. Daarnaast pas je de theorie direct toe in je eigen werk en oefen je tussendoor met de andere deelnemers.

### 3. Groeitraject

Verzamel de anonieme resultaten van jouw sessies, deel de resultaten met het MatriXmethode Instituut én optimaliseer je vaardigheden tijdens de online supervisie- en intervisiemomenten met de trainer.

### Na het volgen van de module

- Heb je een waardevolle tool om altijd in te zetten bij stress, burn-out, concentratieproblemen en gedragsproblemen
- Krijg je essentiële handvatten waarmee de cliënt chaos zelf omzet naar overzicht
- Bied je ondersteuning in je trajecten bij klachten zoals autisme, NAH en ADHD
- Kom je in één tot drie sessies direct tot de eigen oplossing
- Heb je een veilige tool zonder nadelige bijwerkingen
- Krijgen je cliënten rust, overzicht en houvast
- Gebruik je deze methodiek naast alles dat je al succesvol inzet in jouw trajecten

*"Mijn hoofd was tijdens de training in 20 minuten opgeruimd. Mede-cursisten konden dit niet geloven en er werd zelfs gesuggereerd dat ik was ingehuurd."*

**Kitty Merza,**

Trainer Fysieke en Mentale weerbaarheid



### Wat onderscheidt deze methode?

- ✓ Effect direct zichtbaar
- ✓ Innovatieve aanpak
- ✓ Altijd en voor iedereen inzetbaar
- ✓ Hoge slagingskans\*
- ✓ Blijvend resultaat



### Voor wie is deze module?

Voor professionals die een cliënt naar de eigen oplossing willen leiden.



### Accreditaties

Op onze website vind je de meest actuele accreditaties.



### Studietijd

**In totaal:** 15 uur

**Theorie:** 8 uur

**Praktijk:** 4 uur

**Groeitraject:** 3 x 1 uur per 2 weken



### Wat onderscheidt deze module?

- ✓ Blended-learning
- ✓ Groepen van 6 - 8 personen
- ✓ In je eigen tijd in te plannen
- ✓ Kort traject
- ✓ Incompany mogelijk
- ✓ Begeleiding tot in de praktijk
- ✓ Direct toepasbaar

## Modules

Met de modules heb je de verdere verdieping in de MatriXmethode altijd binnen handbereik.

- Hoofd opruimen
- Jeugdproblematiek
- Mentale verslavingen
- SOLK & Tinnitus
- Extra tools

## Module Hoofd opruimen

Na het volgen van deze module kun je direct aan de slag. Met intervisies en onze community zijn er mogelijkheden tot verdere verdieping en permanente educatie.

Met Hoofd opruimen krijg je een tool waarmee je cliënt zelf overmatige stress, uitputting en concentratieproblemen aanpakt. Wanneer zet jij de vervolgstap?

## Contact

### MatriXmethode Instituut

**T** +31 (0)85 – 760 2544

**M** info@matrixmethode.nl

**W** www.matrixmethode.nl