

informatie

Je hoofd en hart verbinden in je relaties

Training voor zelfontwikkeling en emotionele ontplooiing

Als we ophouden met wat we doen en lichamelijk contact maken met onze gevoelens, zullen we verbazingwekkende dingen ontdekken. In deze training leer je onderscheid te maken tussen actuele en oude gevoelens. Je ontdekt ook het verschil tussen gevoelens die ooit door anderen werden "ingeplant" en gevoelens die werkelijk bij jou horen in het hier en nu. Het kunnen maken van deze verschillen is van groot belang. Je gevoelens bepalen immers hoe je reageert op situaties en hoe je contact maakt met anderen. Dit kan bewust zijn. Maar meestal gebeurt dit - naar gelang de emotionele "lading" van je gevoelens - bijna volledig onbewust. Als je in contact staat met je gevoelens en er inzicht in hebt, reageer je niet langer onbewust vanuit je persoonlijke geschiedenis en herinneringen, maar bewust vanuit jezelf in het hier en nu. Je kan ook de ander zien en ervaren zoals hij/zij in werkelijkheid is.

In 6 blokken ondernemen we samen deze ontdekkingsreis naar onszelf en naar het contact dat we met anderen aangaan. Elk blok is opgebouwd rond een centraal thema.

Eerste blok [3-daagse]: ont-moeten

Aanwezig zijn in je lichaam

Het eerste blok staat voornamelijk in het teken van ont-moeten. Ons lichaam is het meest directe "instrument" in de ontmoeting. Hoe meer we in ons lichaam aanwezig zijn; hoe meer we ervaren en voelen; hoe meer we in contact zijn met onszelf en de ander. Hoe kunnen we anderen open benaderen vanuit onze eigen kracht en hart, zonder dat iets "moet"? En wat komen we hierin tegen?

We gaan daarbij uitgebreid in op wat emoties eigenlijk zijn en welke invloed ze uitoefenen op onze gezondheid en dagelijks functioneren. We besteden aandacht aan de invloed van het emotioneel bewustzijn op de wijze waarop we communiceren, en daarmee op de kwaliteit van het contact met anderen. We gaan onderzoeken wat adem, geluid en expressie betekenen, als directe middelen om contact te maken met de intelligentie van ons voelen.

Tweede blok [3-daagse]: gewaarworden

Veranderen door innerlijke aandacht

In dit blok gaan we vooral kennismaken met het gewaarworden van ons innerlijk. Dit ondersteund door de houding die je aanneemt bij het luisteren naar jezelf en de ander.

We gaan dieper in op wat 'voelen' is en welke instrumenten daarbij nodig zijn: aandacht, adem, geluid en expressie.

Focussend luisteren naar wat er vanbinnen voelbaar is maar nog geen woorden heeft. Je gaat stapsgewijs en zorgvuldig je aandacht richten op wat er in je lijf voelbaar en merkbaar is. Soms merk je vanzelf iets dat voelt als bijvoorbeeld een brok in je keel, een last op je schouders, een knagend gevoel in je buik. Je

voelt dan waarschijnlijk al dat zo'n gevoel iets te betekenen heeft, maar je weet niet altijd wat. In je dagelijks leven sta je lang niet altijd stil bij dergelijke sensaties. Je hebt er misschien geen tijd voor of geen zin in, of je weet er gewoon geen raad mee. In heel veel situaties merk je waarschijnlijk niet eens op dat je lijf reageert op wat je meemaakt. Je leert om de ruimte en tijd te creëren en je aandacht juist wel op wat je lijf ervaart te richten.

Derde blok [3-daagse]: erkenning

De positieve kracht van emoties

In het derde blok onderzoeken we hoe we onszelf en de anderen kunnen erkennen in het hier en nu, zonder in een berustende houding te vervallen. Je leert wat zich aandient te erkennen en er op een respectvolle manier mee om te gaan. We gaan het luisteren naar je innerlijke verder uitbreiden in het luisteren naar de ander. Door in contact met de ander te verwoorden wat je ziet en hoort, in plaats van in te gaan op het verhaal, te begrijpen of oplossingen aan te reiken, ervaart de ander dat er daadwerkelijk naar hem of haar wordt geluisterd. Zo help je de ander om dichterbij te komen bij zijn of haar beleving van een situatie en deze te gaan onderzoeken. Als 'luisteraar' maak je zo ook contact met de innerlijke wereld van de ander. Dit gebeurt in verschillende relaties zoals tussen ouders en kind, in intieme relaties, tussen docent en leerling, tussen therapeut en cliënt. We besteden in dit blok ook aandacht aan de innerlijke criticus in jou, aan dat wat er tussen kan komen te staan en wat je beschermt.

We onderzoeken verder met behulp van de lichaamsoefeningen, die enerzijds beweging brengen in ons gevoel en emoties en anderzijds onbewust verandering brengen in dat wat ertussen staat (weerstand) om vanuit ons gevoel vrij en gelukkig te leven.

Vierde blok (4-daagse): in je eigen kracht komen

Een grondige verdieping van de karakterstijlen

Het vierde blok staat in het teken van 'in je eigen kracht komen'. Door onderlinge interactie en concrete ervaring maken we effectief contact met weggestopte herinneringen. De aandacht gaat voornamelijk naar het kind in ons en naar de relatie met de ouders tijdens de kindertijd. En van waaruit ons gedrag, houding en de lichaamsbouw in deze relatie zich ontwikkelde. Via opstellingen wordt dit doorleefd en de aspecten van de "voldoende goede ouder" en de fundamentele rechten van het kind uitgewerkt. Je verwerft inzicht in de invloed van je karakterstructuur op het volwassen leven, en in de beperkingen en de kwaliteiten die eruit voortvloeien. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van verschillende methodes die hun effectiviteit hebben bewezen in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie. Het inzicht in de karakterstijlen draagt bij aan bewustwording en aan de ontwikkeling van een volwassen en gezonde houding. Dit komt een kwaliteitsvolle en heldere relatie met anderen ten goede. Het brengt ook helderheid in je eigen gevoelens, emoties en gedrag en in de invloed ervan op je eigen kinderen.

In dit blok gaan we de eerste drie karakterstijlen onderzoeken

Vijfde blok (3-daagse): in je eigen kracht komen

Een grondige verdieping van de karakterstijlen

We vervolgen in dit blok waar we in het vorige blok gebleven zijn. De laatste twee karakterstijlen

Zesde blok (3-daagse): in relatie tot de ander

Het fenomeen van overdracht en tegenoverdracht

Overdracht en tegen-overdracht is een bijna altijd aanwezig fenomeen. Waarom vind je iemand aardig? Waarom vindt iemand anders diezelfde persoon onaardig? Waarom raakt iemands verhaal je in het diepste van je ziel terwijl het een ander koud laat? Van waaruit reageer je: vanuit een vroegere ervaring of vanuit het heden? Of anders gezegd: vanuit je kind-ervaring of vanuit je volwassen-zijn?

Overdracht is wat jij oproept bij iemand anders. Het is belangrijk te weten dat dit niets met jou te maken heeft maar met de ander, die onbewust oude gevoelens op jou "overdraagt" (projecteert) vanuit vroegere ervaringen. Tegenoverdracht is wat een ander in jou oproept, ook weer vanuit jouw eigen ervaring. Zowel tussen collega's, vrienden, kinderen en ouders, begeleider-cliënt, als in intieme relaties is het een onbewust proces dat bijna altijd aanwezig is. Binnen de relatie begeleider-cliënt verwijst het naar de relatie tussen het kind en zijn/haar ouders. Het fenomeen van overdracht en tegenoverdracht kan verschillende vormen aannemen: actief of passief, positief of negatief, constructief of destructief, verbaal of non-verbaal, eenvoudig of complex. In het zesde blok ontdekken we aan de hand van concrete voorbeelden en op basis van de karakterstijlen hoe dit bij jou functioneert.

Praktisch

Data

- Blok 1 zaterdag 11 september 2021, 9 uur
tot maandag 13 september, 17 uur
- Blok 2 zaterdag 16 oktober, 9 uur
tot 18 oktober, 17 uur
- Blok 3 zaterdag 20 november, 9 uur
tot maandag 22 november, 17 uur
- Blok 4 zaterdag 22 januari 2022, 9 uur
tot dinsdag 25 januari, 17 uur
- Blok 5 zaterdag 12 maart, 9 uur
tot maandag 14 maart, 17 uur
- Blok 6 zaterdag 30 april, 9 uur
tot maandag 2 mei, 17 uur

De individuele sessies tussen de blokken zijn op individuele afspraak.

Kosten

- o 19 trainingdagen en 5 individuele begeleidingen tussen de blokken, inclusief lunch € 2290,- incl. BTW
- o Per extra individuele sessie (op eigen verzoek) € 85,- incl. btw
- o Het verblijf kan men zelf regelen in een B&B of hotel. Adressen zijn bij ons op te vragen.
- o Extra kosten waarmee rekening moet worden gehouden zijn literatuur.

Trainers

Annemiek Roelvink en Walter Geubels

Inschrijvingen en informatie

Voor je kunt inschrijven is er eerst een intake gesprek nodig.
Stuur een mailtje naar info@inpulsing.be voor het inschrijfformulier.
Je ontvangt daarbij ook onze algemene betalingsvoorwaarden.
Je inschrijving is pas definitief na het overmaken van € 100.
Wil je meer informatie of heb je vragen? Bel ons dan op 0(032)3 899 11 48.

Plaats van training

Kerkstraat 115,
9140 Tielrode
België