

# informatie

## Je hoofd en hart verbinden in je relaties

### Training voor zelfontwikkeling en emotionele ontplooiing

In deze training ga jij je samen met de andere deelnemers verdiepen in de ontwikkeling van je karakter en persoonlijkheid. Een ontwikkeling van waaruit je huidige gevoel is ontstaan. Veel mensen ervaren op een bepaald punt in hun leven dat er een kloof zit tussen het lijf en de geest. Tussen dat wat je voelt en wat je denkt. Een kloof die vaak ontstaat in het opgroeien van een kind naar volwassene. Dit heeft onbewust een groot effect op hoe jij met jezelf en met anderen omgaat. Op jouw functioneren als mens.

#### Een training in het teken van 'in je eigen kracht' komen om te groeien tot waardevolle relaties

Door onderlinge interacties met de groep en zeer concrete ervaringen vanuit de oefeningen maken we effectief contact met weggestopte herinneringen. De aandacht gaat voornamelijk naar het kind in ons en naar de relatie met ouders, opvoeders en omgeving tijdens onze kindertijd. Want van hieruit heeft ons gedrag, houding en de lichaamsbouw zich ontwikkeld.

## 1e en 2e weekend

### Gewaarworden en ontmoeten

In deze eerste 2 weekenden gaan we vooral kennismaken met het gewaarworden van ons innerlijk. Ons lichaam is het meest directe 'instrument' in de ontmoeting met ons zelf en de mensen om ons heen. Hoe meer we in ons lichaam aanwezig zijn; hoe meer we ervaren en voelen. Als we ophouden met wat we doen en lichamelijk contact maken met onze gevoelens, zullen we verbazingwekkende dingen ontdekken.

We gaan dieper in op wat 'voelen' is. We onderzoeken wat adem, geluid en expressie betekenen, als directe middelen om contact te maken met de intelligentie van ons voelen.

Je leert wat zich aandient te erkennen en er op een respectvolle manier mee om te gaan. Daarnaast gaan we het luisteren naar je innerlijke verder uitbreiden in het luisteren naar de ander.

## Het 3e, 4e en 5e weekend

### staan in het teken van de ontwikkeling van de 5 karakterstijlen

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. De karakterstijlen zijn de 5 ontwikkelings- fasen in onze eerste levensjaren en verbonden met 5 belangrijke basis thema's in het leven.

## 3e weekend

In dit weekend maak je kennis met de eerste 2 karakterstijlen.

### De Bijeen-houder

Het thema is veiligheid: *Mag ik bestaan, ben ik welkom?*

De 1e ontwikkelingsfase van het kind – het ontwikkelen van voldoende basisvertrouwen.

Als ik voldoende veiligheid heb ervaren, kan ik mijn eigen veiligheid reguleren.

### De Vast-houder

Het thema is voeding. Letterlijk en figuurlijk betekent het voeding van liefde: *Is er voldoende voor mij, word ik vervuld?*

De 2e ontwikkelingsfase van het kind – het krijgen en kunnen nemen van voldoende voeding. Als ik voldoende voeding heb gekregen, kan ik mijn eigen voeding reguleren.

## 4e weekend

### De 3e en 4e karakterstijl

#### De Boven-houder

Het thema is vertrouwen: *Mag ik mezelf zijn/worden, mag ik de wereld ontdekken?*

De 3e ontwikkelingsfase van het kind – het krijgen van het vertrouwen, support, waarmee je je autonomie kunt gaan ontwikkelen.

Als ik voldoende vertrouwen/support heb ontvangen, kan ik mijn eigen vertrouwen in de wereld reguleren.

#### De In-houder

Het thema is vrijheid: *Mag ik vrij zijn, over mijn eigen lichaam beschikken?*

De 4e ontwikkelingsfase van het kind – het mogen leren beschikken over alle eigen lichaamsfuncties.

Als ik voldoende vrijheid heb beleefd, kan ik mijn eigen vrijheid reguleren.

## 5e weekend

### de 5e karakterstijl

#### De Terug-houder

Het thema is vitaliteit: *Mag ik mijn volledige potentie leven vanuit hart en seksualiteit en de verbinding tussen de twee?*

De 5e ontwikkelingsfase van het kind – het mogen genieten van het eigen lijf, de erotisering die daar bij hoort. Als ik voldoende vitaliteit heb mogen leven, kan ik deze in mezelf reguleren.

## 6e en 7e weekend

### In relatie tot de ander

#### Het fenomeen van overdracht en tegen-overdracht

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. Tegen-overdracht 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.

In deze laatste 2 weekenden ontdekken we aan de hand van concrete voorbeelden en op basis van de karakterstijlen hoe dit bij jou functioneert.

## Praktisch

### Data

Weekend 1 vrijdag 21 januari 2022,	tot en met zondag 23 januari
Weekend 2 vrijdag 25 februari,	tot en met zondag 27 februari
Weekend 3 vrijdag 25 maart,	tot en met zondag 27 maart
Weekend 4 vrijdag 22 april,	tot en met zondag 24 april
Weekend 5 vrijdag 20 mei,	tot en met zondag 22 mei
Weekend 6 vrijdag 16 september,	tot en met zondag 18 september
Weekend 7 vrijdag 30 september,	tot en met zondag 2 oktober

De tijden van de **vrijdagen** zijn van **19 uur tot 21:30 uur**

De tijden van de **zaterdag en zondagen** zijn van **9:30 uur tot 17 uur**

De 2 individuele sessies zijn op eigen afspraak

### Kosten

- o 7 weekenden en de individuele begeleidingen, 1 tussen het 3e en 4e weekend en 1 tussen het 6e en 7e weekend, inclusief lunch € 2150,- 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](mailto: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