



Tweedaagse workshop
Van geleefd worden naar bewust leven.
Naar een gezonde en warme verbinding met jezelf en de ander

vr 19 en za 20 september – 09u30 tot 16u30

*In ons leven nemen we heel wat **rollen** op (als ondernemer, partner, ouder, vriend(in), werknemer, dochter/zoon, voorzitter van een vereniging, lid van club X of vereniging Y, ... etc.). Aan al deze rollen hangen vaak heel wat **verwachtingen** van anderen vast, die ons onder druk kunnen zetten. Soms zodanig dat we het allemaal niet meer kunnen bolwerken, in een gevoel terecht komen van geleefd te worden en uiteindelijk in een overlevingsmodus belanden*

*Deze tweedaagse is een uitnodiging om (terug) contact te maken met wie je echt bent en wat je ten diepste verlangt, om op die manier bewust(er) in je leven te staan, in een **gezonde en tevreden verbinding** met jezelf en de ander.*

Programma

De tweedaagse is opgebouwd als een **interactief programma**. Vooraf sturen we een aantal voorbereidende vragen om jouw verwachtingen te leren kennen. Deze verwachtingen “boetsen” het programma zodat het **op maat** is van de thema’s die deelnemers bezig houden. Onderstaande opbouw geeft alleszins een beeld van wat aan bod kan komen.

In contact met jezelf ... wat is dat ?

- Welke beelden heb ik hier over ? welke opvattingen leven hier over in de samenleving, in mijn directe omgeving (bvb. “zweverig”, “egocentrisch”, ...) ? En hoe kan ik hier als individu mee omgaan ?
- Alles hangt samen met alles... welke ervaringen heb ik hiermee in mijn eigen leven ?
- De onderlinge samenhang tussen onze levensdomeinen (fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal, professioneel (indien van toepassing), spiritueel)
- **Interactieve uitwisseling en ervaringsdeling**

Inzicht en bewustwording in/over het contact met mezelf

- In welke mate ben ik vandaag in contact met wie ik ben, met wat ik wil, ... ?
(zelfinschattingsvragenlijst)
- Waar zitten mijn energiegevers en wat gaat met mijn energie lopen ?
- Met welke vragen zit ik rond mijn energiebalans ?
- In welke levensdomeinen zijn die vooral te situeren ?
- Waarin wil ik graag beweging, verandering brengen ?
- **Zelfreflectie en delen in duo of kleine groepen**

Onze mentale en emotionele balans

- Wat en hoe van “emotionele intelligentie” en hoe het inzicht kan geven in onze mentale en emotionele balans
- Samenhang en dynamiek tussen gedachten (overtuigingen, denkpatronen, ...), emoties en gedrag
- Praktische methodiek om eigen remmende denkpatronen en overtuigingen te onderzoeken en te herkaderen
- Wat zijn emoties precies en welk signaal geven ze over onze behoeften die al of niet zijn ingevuld ? Wat brengen ze teweeg en hoe komt het dat we soms in overlevingsmodus schieten ?
- De kracht van mindfulness en technieken om aandacht te richten of te verleggen
- **Kennisdeling, discussie en ervaringsuitwisseling**

De intelligentie van het lichaam

- Hoe ons lichaam onthoudt wat we zelf “vergeten” zijn: de link tussen emoties, gedachten en het lichaam en wat de intelligentie van het lichaam ons kan leren
- Over de “nervus vagus”, onze beleving van (on)veiligheid en technieken om ons autonoom zenuwstelsel te kalmeren
- Praktische methodieken om fysiek te leren voelen en korte oefeningen met laagdrempelig lichaamswerk
- Het belang van voeding, slaap, beweging, ...welke (nieuwe) gewoontes wil ik hierin ontwikkelen om dichterbij mezelf te blijven of te komen ?
- **Kennisdeling, ervaringsoefeningen en delen in duo/subgroep**

Verbinding en zingeving

- wat “echte” verbinding betekent voor ons als mens en hoe het ons kan ondersteunen in zelfzorg, in wel-zijn, in contact met onszelf, ...
- de verbinding met mijn naasten, mijn netwerk, ...: waar voedt verbinding mij en waar is de verbinding net zoek (en kan het mij stress geven, “moet” ik er teveel voor anderen zijn)?
- welke verbinding heb ik met mezelf ? mijn partner/familie ? mijn job ? mijn netwerk ?

- welke verbinding heb ik met mijn missie ? met wat ik wil bijdragen aan mijn omgeving, aan de samenleving, aan de wereld ?
- wat zijn mijn waarden, wat is belangrijk in mijn leven ? wat maakt mijn leven zin-vol ? In mijn eigen, specifieke context ?
- Welke link ervaar ik (al of niet) met het spirituele ? de bron ? het leven ?
- **Inspiratie, waardenoefening, ervaringsoefeningen en veel uitwisseling**

Mijn persoonlijk actieplan

- Wat heb ik ontdekt over mezelf ? waar wil ik verder op inzetten ? waar zitten punten waar ik beweging in wil en op welke manier ?
- Welke gewoontes wil ik af-/aanleren ?
- Wat zijn ondersteunende tools om hierin beweging te brengen (bv. meditatie, journaling, muziek, woord, dans, schilderen, ... en/of andere vormen van expressie ?)
- **Neerslag in een persoonlijk actieplan en afspraak met een buddy coach uit de groep om elkaar hierin te ondersteunen**

Methodiek

We vertrekken van degelijk onderbouwde **kaders** en gaan verder aan de slag met veel **ervaringsoefeningen**. Dit soort oefeningen helpt je om contact te maken met jezelf, met je dromen en verlangens, met wie je in je kern (in je essentie) bent en wat jou helpt of net blokkeert om helemaal jezelf te kunnen of mogen zijn (gewoonten, emoties, denkpatronen, ...).

Naast ervaringsoefeningen zetten we **diverse methodieken** in als meditatie, ademhaling, laagdrempelig lichaamswerk, zelfreflectie, creatieve technieken, werken met symbolen, e.a. Ook is er veel ruimte voor **ervaringsuitwisseling** in duo / subgroep.

En verder is er ruimte en tijd om te **vertragen** en om deze tweedaagse **samen vorm te geven** vanuit onze **eigen behoeften** en ervaringen, door te delen wat ons bezig houdt, ...

Praktisch

Deze tweedaagse gaat door op **vrijdag 19 en zaterdag 20 september van 09u30 tot 16u30** bij de Vierschaar, Vierschaarstraat 31, Lokeren. Deelnameprijs bedraagt 195 euro voor particulieren (solidair tarief van 150 euro) en 320 euro excl. 21% btw voor inschrijving via bedrijf. Deze prijs is incl. uitgebreide documentatie, dranken (water/thee/koffie en versnaperingen). Middaglunch is zelf mee te brengen. Begeleiding door Eveline en Johan Snellinckx van de essentie (zie www.de-essentie.eu)

Info en inschrijvingen: johan@de-essentie.eu - gsm 0486 28 99 54