

Levenskunst, jaartraject 2021-2022

Integratie en verdieping Verbindende Communicatie, Leiderschap over je leven.

Dit traject is voor iedereen die een introductietraining (+ verdieping bij voorkeur) heeft gevolgd, en al heeft geoefend met dit toepassen in je dagelijks leven.

- **Pakket:** Zeven thematweedaagsen, intervisie, plus een losse reflectiedag.
- **Los:** Als er naast de vaste jaargroep nog plaats over is, kunt u ook inschrijven voor een losse tweedaagse.

De Tweedaagsen:

Juni 25 & 26: Oriëntatie-tweedaagse.

Weet je nog niet of dit traject iets voor je is en wil je dat verkennen? Wil je eerst nog wat Verbindende Communicatie bijspijkeren om er klaar voor te zijn? Dan kan je meedoen aan deze tweedaagse, waarin we vooral de basis goed verkennen en ophalen en oefeningen doen uit de verdiepingstraining. Daarbij leer je ons als trainers kennen, voor je je aan een heel jaar verbindt.

September 10 & 11: Ontwapenen. Empathie voor jezelf en de ander.

Zelfzorg staat voorop: eerst het zuurstofmasker bij jezelf opzetten om er daarna ook voor de ander te kunnen zijn. Daar valt veel in te ontdekken en denken we niet zo snel aan, want we zijn in onze cultuur doorgaans zo opgevoed dat we niet onszelf voorop mogen zetten. Of we zijn gewend dat we hard moeten vechten als we iets willen bereiken.

Oktober 8 & 9: Fight, Flight, Freeze, or... Face! Omgaan met triggerreacties.

Herken primaire reacties op ongewenste prikkels! Heb je de neiging te vechten, te vluchten, of te bevriezen? Hoe nuttig is deze reflex, helpt het jou te krijgen wat je nodig hebt? Doorgaans niet. Als je in een 'triggerreactie' geschoten bent -je wordt boos, of je sluit je af - dan voelen we vaak schaamte en/of schuld. We ontdekken wat er nodig is om op een andere manier te kunnen reageren op zulke prikkels. Om meer ruimte en ontspanning te vinden.

November 5 & 6: Gelijk hebben of gelukkig zijn? Over boosheid, schaamte en schuld.

Culturele normen en waarden zijn in ons als individu geïnternaliseerd. Ongelijkwaardige machtssystemen creëren boosheid, hoge eisen creëren schuld en schaamte. Dit kan leiden tot depressiviteit, en het idee niet te kunnen voldoen. Deze tweedaagse kijken we naar hoe je beïnvloed bent hierdoor. We kijken naar boosheid in relatie tot je oordelen, en hoe kun je anders omgaan met schuld, schaamte of depressie. Ook krijg je handvatten bij het omgaan met de boosheid van anderen. Autonomie en authenticiteit terugvinden, daar gaat het om.

December 21: Dankbaarheid. Deze dag zit niet in het traject Levenskunst, maar is wel als losse dag mee te doen, zodat je ook in december een fijne trainingsdag hebt. Deze dag gaat over het belang van rouwen om te kunnen vieren. Het trainen van je 'dankbaarheidsspier' en waardering vinden of uiten voor jezelf en mensen die iets voor jou betekent hebben.

Januari 14 & 15: Superwomen en Spidermen! Transformeren van kernovertuigingen.

De moed vinden om anders te zijn en het anders te doen! Word jij in je handelen

geblokkeerd door halfbewuste gedachten die onzeker maken? Zoals: 'Ik ben niet goed genoeg, niet slim genoeg, niet knap genoeg, niet genoeg.' Ingesleten gedachten, ofwel overtuigingen, houden je klein, of maken dat je vastzit in knellende gedragspatronen. We onderzoeken ze in de training om ze daarna te kunnen transformeren. Losser komen van deze negatieve overtuigingen is het pad naar autonomie, authenticiteit en zelf-expressie versterken.

Februari 11 & 12: Schatgraven. Creativiteit & Zelfexpressie.

Jezelf uitdrukken is een groot verlangen van mensen, evenals 'jezelf zijn'. En jezelf, dat ben je natuurlijk al. Deze tweedaagse maak je op een andere manier contact met wat er in je leeft. Soms vinden we het niet in de dagelijkse woorden, en helpen creatieve middelen om nieuwe ervaringen en inzichten op te doen. We werken met beelden, schrijven, kleur, beweging en spel om te ontdekken. En ook je innerlijke criticus krijgt een plek.

Maart 11 & 12: Win-Win. Op Verbindende Communicatie-wijze onderhandelen.

Waar gaan we op vakantie? Dat kan al een onderwerp zijn dat strijd oproept. Waar komt die strijd vandaan en vooral: hoe kunnen we dat anders doen als ieders behoefte ertoe doet? Komen tot oplossingen, waarin beiden 'winnen'. Je leert ook hoe feedback- of functioneringsgesprekken waardevolle uitwisselingen kunnen worden in plaats van akelige beoordelingen. Je leert met je eigen gedrag de ander te helpen in gelijkwaardigheid te komen.

April 8 & 9: Bruggenbouwen. Verbinding creëren.

Besluiten nemen in verbinding, dat is echt anders als volgens de meeste stemmen gelden. Want daarin zijn er altijd winnaars en verliezers, en verliezers zullen energie onttrekken aan het genomen besluit. Je leert manieren om zoveel mogelijk iedereen te betrekken, want ieders stem doet ertoe, en kan een toevoeging zijn in plaats van een last. Je gaat tevens jouw Verbindende Communicatie-vaardigheden inzetten om constructief bij te dragen aan conflicten, om mensen tot verbinding te brengen. De kern van bemiddelen op VC-wijze.

Mei 13: Balansdag. Een terugkomdag ter afronding.

Een dag om terug te kijken op je persoonlijke proces en te oogsten waar je inmiddels staat. Wat is er nu anders dan toen je startte? Wat heeft dit proces je gegeven, en wat ook niet? We gaan ook vooruitkijken naar hoe je hiermee verder wilt en hoe je dat concreet kunt maken.

Praktisch

Dit jaartraject vindt plaats in onze Studio in Arnhem. Deze bevindt zich op loopafstand van het Centraal Station. De trainers zijn Helmie Willems www.stilts.nl & Hester Macrander www.hestermacrander.nl.

Kosten:

Per tweedaagse: Krap bij kas: 175,- Particulier: 225,00 zzp'ers: 350,00, bedrijf: 495,00

Op het hele traject, bestaande uit zeven tweedaagsen + 1 losse dag, krijg je 10% korting.

Krap bij kas: 1188,- Particulier: 1530,- Zzp: 2380,50 bedrijf: 3366,-

Dit is vrijgesteld van BTW en inclusief materialen, certificaat, koffie/thee en versnaperingen, en excl. lunch.

Aanmelden kan via hestermacrander@gmail.com