

HET FUNDAMENT

Persoonlijke ontwikkeling voor de rest van je leven

afbeelding: Charlie Mackesy (2020) De jongen, de mol, de vos en het paard

'Wat is jouw
beste ontdekking?'
vroeg de mol.



'Dat wie ik ben, genoeg is,'
zei de jongen.

Leg het fundament voor de rest van je leven

Herken je ook dat je jezelf op bepaalde momenten in je leven steeds hetzelfde ziet doen terwijl je het zo graag anders zou willen? Is je balans regelmatig zoek? Blijft het lastig om gezonde keuzes te maken die jou dienen in plaats van je omgeving? Dan is het tijd om het fundament voor de rest van je leven te leggen. Een fundament van stevigheid door zelfregulatie, veerkracht, een set hulpbronnen bij triggers in je leven en je werk, balans in je systeem en in je lijf. Een fundament van concrete handvatten voor nieuw gedrag in contact met jezelf en anderen. Wie zijn fundament kent, heeft doorgrond en de sterke plekken kent, heeft een goede basis voor al zijn activiteiten in het leven. Onderzoek je belemmeringen en ontdek jouw kracht en jouw echte drijfveren. Wanneer je fundament stevig is, haal jij het allerbeste uit jezelf én uit het leven.

'Ken je het verlangen?' Vroeg de eekhoorn aan de krekel. 'Ja', zei hij 'maar het zit soms zo ver weg dat ik er net niet bij kan en soms zit ik er helemaal in, maar doe ik toch iets anders, gek hé.'

De basistraining Het Fundament bestaat uit vijf blokken van 2 dagen. Elk blok staat een thema centraal waardoor je werkt aan jouw fundament. Na afloop van de training heb je een enorme slag gemaakt in jouw persoonlijke ontwikkeling, waardoor je met veel meer rust en met meer stevigheid in het leven staat.

Blok 1: aankomen waar je bent en reguleren

In dit blok staan we stil waar je bent en bent geweest. Je levensgeschiedenis, relationele ervaringen, kindbesluiten en hechting. Je leert onder andere werken met hulpbronnen, zelfregulatietechnieken vanuit mindfulness zelfcompassie, hartcoherentie.

Blok 2: mijn familiesysteem

Op een dieper niveau maken we allemaal deel uit van een groter geheel en zijn we onlosmakelijk verbonden met onze familie. Of we nu willen of niet, familiekrachten spelen een rol in ons persoonlijk leven. Een vraagstuk onderzoeken in een opstelling van je familiesysteem leidt tot meer bewustzijn om tot de kern van je thema door te dringen.

Blok 3: trauma en TRE

We maken allemaal situaties mee waarin we ons onthand hebben gevoeld, onmacht of angst hebben ervaren of een moment niet meer wisten wat we moesten doen. Voor ons lijf en oerbrein kunnen deze gebeurtenissen ontregelend werken en jaren later nog opspelen. In dit blok leer je hoe je oude opgebouwde spanningen van die momenten kunt loslaten, waardoor je een diepe ontspanning en stevigheid in jezelf gaat ervaren.

Blok 4: verbinding met jezelf in contact met anderen

In dit blok leer je hoe je verbinding met jezelf houdt in contact met anderen. Hoe je kunt ontmoeten vanuit 'ik ben oké - jij bent oké' en hoe je zorg draagt voor jouw gevoelens en behoeftes. Op die manier kun jezelf in contact ont-moeten en de ander écht ontmoeten.

Blok 5: rouw en afscheid

Onlosmakelijk verbonden met contact is ook rouw en afscheid. De cirkel van het leven. Rouw en afscheid heeft hierin een belangrijke functie die we maar wat graag uit de weg gaan. In dit blok integreren we rouw en afscheid in contact en hechten we de basis van jouw fundament af.

Praktisch

Data 2021-2022:

5 blokken op vrijdag en zaterdag

5 en 6 november 2021

3 en 4 december 2021

14 en 15 januari 2022

11 en 12 februari 2022

11 en 12 maart 2022

Locatie: Bij Maria, Diefdijk 19, Leerdam

www.bijmaria.com

We werken van 10:00 uur tot 17:00 uur.

Wil je overnachten? Vraag dan Maria om tips of informeer eens bij B&B 'Natuurlijk via Maria'.

Kosten voor 10 dagen training inclusief locatie, lunch, koffie, thee en materiaal: € 1795,-. De training is vrij van BTW (CRKBO-erkend).

Betaling kan in twee termijnen, 50% voor 5 november 2021 en 50% voor 1 februari 2022.

Neem gerust contact met ons op om te bespreken of deze training iets voor jou is of voor verdere informatie.

Onze contactgegevens vind je hier:

Peter van Kempen: www.humanimpact.nl

Janita Moes: www.janitamoos.nl

Over ons

Peter van Kempen

Peter is eigenaar van Human Impact, vrijgevestigd coach, trainer en therapeut en heeft zich de afgelopen vijftien jaar gespecialiseerd in een lichaamsgerichte benadering van psychische en lichamelijke klachten. Hij ontwikkelde verschillende trainingen en is kerndocent van lichaamsgerichte coachopleidingen aan het Atma-instituut in Amersfoort. In het werk en dagelijks leven staat voor hem voorop dat mensen hun eigen pad en kracht mogen ontdekken en inzetten in de wereld. Loskomen van de vele impliciete (opvoed)regels die we meekrijgen en de sociale verwachtingen die meestal een onbewuste onderstroom hebben in alles wat we doen. Wie zijn eigen onderstroom leert kennen, kan bouwen aan een eigen basis, een eigen fundament. Peter heeft een brede achtergrond en is o.a. geschoold in systemisch werken, bio-energetica, Transactionele analyse, professionele communicatie, RET, TRE lichaamsgericht traumawerk.

Janita Moes

Janita is hoofddocent Learning & Development op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en eigenaar van Janita Moes Training & Coaching en het concept Werken met de onderstroom. Tijdens haar werk als trainer/coach en docent ontdekte ze hoe 'de onderstroom' een eigen leven kan gaan leiden als mensen de verbinding met zichzelf en vervolgens ook met elkaar verliezen. En hoe je op die manier jarenlang als het ware niet verbonden door kunt werken en leven en op een bepaald moment niet eens meer weet hoe werken en leven vanuit verbinding en plezier voelt. Missie van Janita is om verbinding tussen onderstroom en bovenstroom op gang te brengen, waardoor je het beste uit jezelf en uit je leven kunt halen.

Janita heeft een achtergrond in de Sociale Wetenschappen en Opleidingskunde, ze is lichaamsgericht coach en heeft zich door de jaren heen geschoold in de positieve psychologie, Systemisch Werk, Verbindende Communicatie en Mindfulness.

