

Programma Vitaliteit

Voor mensen die vrij willen ZIJN in denken, voelen en doen



Voor wie:

Het programma is bedoeld voor mensen die zich persoonlijk en professioneel willen ontwikkelen.

- *Ervaar jij disbalans in werk of leven?*
- *Heb je het gevoel dat je het contact met jezelf bent verloren?*
- *Ben je veel in je hoofd, en weinig in je hart? Wil je dit veranderen, en weet je niet hoe?*
- *Wil je leren om de signalen uit je lijf (weer) meer te voelen en te volgen?*
- *Wil je de signalen uit jouw lijf serieus leren nemen en zo jouw (levens)energie weer voelen?*

Kortom, wil je ontdekken hoe je (weer) vitaal kan zijn of worden? Dit vraagt om een optimale verbinding tussen hoofd, hart en buik.

In mei 2021 gaan we van start met een 8-daags programma op het vlak van Vitaliteit. In het programma staat het ervaringsgericht leren centraal: leren door te doen en ervaren. Veel oefeningen, zowel binnen als buiten, samen met een groep gelijkgestemden van max. 10 deelnemers.

Waar wij als coaches ons door laten inspireren:
“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!”

We gebruiken onderstaande piramide als leidraad voor beweging en groei:



De coaches Honorée en Simone nemen de deelnemers mee op reis naar een inspirerende plek in Beerze (Overijssel), een oude boerderij midden in de natuur met een groot buitenterrein. Van hieruit wandelen we zo het bos in. ‘In beweging zijn’ loopt als rode draad door het programma heen. We gebruiken daarbij steeds de natuur als bron van inspiratie.

Door wie:

De coaches zijn **Simone van Loon** en **Honorée Vissers**. Simone is psycholoog en werkt als coach en teamcoach. Honorée is psycholoog en psychotherapeut. Als professionals hebben we veel kennis en ervaring in het werken met (groepen) mensen. Onze specialiteit is “de psychologie van het lichaam”, een lichaamsgerichte methodiek waar we beiden in zijn opgeleid. Wij geloven in de verbinding tussen ‘hoofd’ en ‘lijf’ en zien in onze praktijk dat veel mensen het contact met hun lijf zijn kwijtgeraakt.

Door de signalen van het lichaam te leren (h)erkennen, kan er opnieuw balans en vitaliteit ontstaan. Het vraagt om oefening om opnieuw contact te leren maken met het lichaam en dat wat het lijf ons zegt.

In het **programma Vitaliteit** nodigen we mensen uit om deze signalen (weer) serieus te nemen via allerlei verschillende leuke, leerzame en soms ook confronterende oefeningen. Tussen de trainingen door is er genoeg tijd en ruimte om deze te integreren in werk en leven via intervisie, mogelijkheid voor individuele coaching met een van de coaches en persoonlijke reflecties. Vanuit de bewustwording ontstaat er doorgaans inzicht in bepaalde patronen, evenals keuzevrijheid om deze al dan niet te veranderen.

Achtergrond over het programma

Wij geloven erin dat iedereen kwaliteiten en valkuilen heeft. Het gaat in ons programma niet over goed of fout. We gaan bezig met bewustwording en met persoonlijke groei. Elke deelnemer gaat aan de slag met zelf geformuleerde leerdoelen (op dag 1).

Gedurende het programma faciliteren wij de deelnemers om te ontwikkelen in de door hem of haar gewenste richting. Dit in de vorm van groepsbijeenkomsten, intervisie, 1 op 1 coaching (op aanvraag) en tussentijdse evaluaties. Kenmerkend voor onze manier van werken is dat we steeds de vertaalslag maken naar de praktijk. We benutten het 'hier en nu' om te koppelen met het 'daar en dan' en doen dit met behulp van diverse, ervaringsgerichte werkvormen. De deelnemers hebben na elke dag gegarandeerd interessante inzichten over zichzelf en zijn zich (nog meer) bewust van (dysfunctionele) patronen en mechanismen.

Voorafgaand aan het programma vult iedere deelnemer een Management Drives vragenlijst in. Management Drives maakt inzichtelijk hoe je intrinsiek gedreven bent en waar van nature jouw aandacht naar toe gaat. Het maakt je bewust van wat energie geeft en ontnemt en wat er gebeurt met jouw drijfveren wanneer je onder druk komt te staan. Het geeft direct inzicht, in jezelf en wat wel en niet voor je werkt in de werkcontext. Daarnaast leert het je wat er gebeurt in interactie met anderen en andermans drijfveren. Het creëert hiermee onderling begrip en waardering voor zowel eigen als andermans drijfveren.

Tussen de dagen door is er voldoende ruimte om te experimenteren met nieuw gedrag, nieuwe vaardigheden, nieuwe (helpende) overtuigingen en/of anderszins dat energie oplevert.

Waar

Een ultiem inspirerende locatie in Beerze (Overijssel). Een oude boerderij met een groot erf en buitenterrein, waar we kunnen oefenen, vrij kunnen bewegen en tussen de dieren zijn (o.a. paarden, honden, katten, vogels en kippen). Een plek waar de tijd even stil lijkt te staan, met aan de overkant een groot bos waar je zo in kan wandelen.

Wanneer

We starten in mei met een groep van 8 tot max 10 deelnemers. Het programma omvat in totaal 8 dagen, waarvan tweemaal een tweedaagse in juni en september. Doorlooptijd tot november 2021.

Investing

2650 euro voor het 8-daagse programma op locatie in Beerze (Overijssel) incl. intake, Management Drives vragenlijst en terugkoppeling en aandacht voor opvolging en borging tussen de trainingdagen door. Catering op locatie is inbegrepen.

Trainingsdata

Maandag 17 mei

Donderdag en vrijdag 17 en 18 juni

Maandag 5 juli

Donderdag en vrijdag 9 en 10 september

Maandag 11 oktober

Vrijdag 12 november

(we vieren op deze dag wat het programma jou heeft opgeleverd!)



Ben of ken je iemand voor wie dit programma goed zou passen? Stuur graag een mail naar simone@bureauvanbetekenis.nl of naar info@honoreevissers.nl. Of bel met: 030-7435869