



“Ontwikkeling is misschien wel letterlijk het afpellen van de lagen om je authentieke zelf. Met zelfcompassie kijken naar wat je daar gevonden hebt en richting geven aan wie je wilt zijn.”

Zin in wat ont-wikkeling?

Voor sommigen van ons lijkt de behoefte aan persoonlijke groei bijna een eerste levensbehoefte. Vanuit ervaringen in onze vroege jeugd, sociale en culturele invloeden of door een aangeboren sensitiviteit of anders voelen ontstaat vaak de behoefte de ander te willen doorgronden, maar vooral ook de behoefte om jezelf te begrijpen en vanuit dit begrijpen, begrip en grip te krijgen.

In de soms wat filosofische workshops gaan we op onderzoek uit. De praktische oefeningen nodigen steeds uit om jezelf beter te leren kennen. Ondersteunt door theoretische invalshoeken die net weer een andere visie op de werkelijkheid bieden. Met nieuwsgierigheid en open naar jezelf en je patronen kijken is de eerste stap naar meerdere mogelijkheden. Het begint met een interne alertheid voor je gevoelens. Zo ontstaat er ruimte voor een visie voor de toekomst! Daarvoor is een klimaat van openheid en vertrouwen nodig. Vandaar dat we ook werken met kleine groepen van vier tot acht personen.

Ga meteen naar
www.duikinjezelf.com
 of lees eerst verder!

Workshop 1: 'Een duik in jezelf': het zaadje planten

Tijdens deze workshop krijg je tools aangereikt voor zelfreflectie. Een interessante duik in je verleden, heden en toekomst. Zo krijg je meer zicht op de invloed van je ervaringen, wat echt belangrijk voor je is en waar je behoeften liggen. De workshop laat je op een leuke en actieve manier kennis maken met de narratieve werkwijze.



Thema's: Het Zelf, Authenticiteit, De Waarderingstheorie, Levensverhaal, Heden, Verleden en Toekomst, Betekenisgeving, Kwaliteiten en Waarden.

Workshop 2: 'Verdiep jezelf': Van probleem naar visie



Tijdens deze workshop staat jouw persoonlijke vraag meer centraal en zoeken we de verdieping op. We gaan op zoek naar je verborgen 'ikken' en leggen contact met jouw innerlijke criticus. Steeds weer met inspirerende werkvormen en oefeningen. Je krijgt meer inzicht in verleden en heden en een frisse blik op de toekomst.

Thema's: Een visie vormgeven, Bewustwording van Paradigma's en Afweren. Het Onderbewuste, Alertheid gevoelens. Zingeving, Waarden, Kwaliteiten en Valkuil, Autonomie, Competentie en Verbinding.

Workshop 3/4: 'Duik in het diepe': Je grens verleggen

Twee middagen waarin je jezelf, je huidige vraag en je omgeving in beeld brengt. Dag één staat in het teken van durven falen, kwetsbaarheid en zelfcompassie. Dag twee draait om geluk, zingeving, drijfveren en actie. Je grens verleggen!



Thema's: Zie ook WS1 en WS2, Zingeving, Theory of Positive Desintegration (TPD), Denken en gevoelens, Externaliseren en Groei-Mindset

Workshop: 'Bewust Begaafd': Het masker aan de wilgen

Hoogbegaafdheid is geen garantie voor een gelukkig leven. In combinatie met jouw hoogsensitiviteit, rechtvaardigheidsgevoel en gedrevenheid voel je, je vaak anders. De verbinding met de ander wordt een worsteling. Het onbegrip en de conflicten hebben er misschien voor gezorgd dat veel van jouw talenten achter een masker schuil gaan. Jouw idealisme heeft het extra zwaar in deze tijd. Fijn om eens vanuit herkenning en erkenning te delen en samen de puzzelstukken aan elkaar te leggen en met elkaar te verbinden.



Klaar om weer een stap te zetten richting je authentieke zelf?
Behoeftte aan meer bewustzijn, balans en beweging?

Thema's: Zelfbeeld, Zingeving, Theory of Positive Desintegration (TPD), Denken en voelen, Hoogsensitiviteit, Perfectionisme, Faal- en Straalangst, Groei-Mindset, Balans, Verbinding, Conflicten en Eenzaamheid.

Thema Workshop: De angst om te stralen

Een workshop over perfectionisme, faal- en straalangst

Thema's: Identiteit en authenticiteit. Bewustwording van Paradigma's en Afweren. Attributie en motivatie. Betekenisgeving, beweging en balans. Herkenning en erkenning. Wat is succes nu eigenlijk? Overeenkomsten en samenhang straalangst, perfectionisme, faalangst en uitstelgedrag.

Thema Workshop: Je eigen vingerafdruk leren kennen

Een workshop over Hoogsensitiviteit (HSP) en intensiteit

Thema's: Behoeften, waarden en kwaliteiten. Betekenisgeving, bewustwording, beweging en balans. Herkenning en erkenning. Dabrowski, overprikkeling en coping.

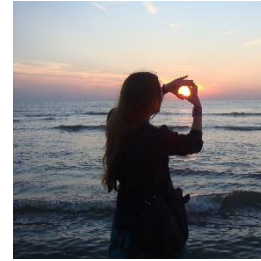
Thema Workshop: Dwarse Denkers

Een workshop over conflicten, rechtvaardigheid en een kritische instelling

Thema's: Wat is onrecht, rechtvaardigheid of een conflict? Idealisme en rechtvaardigheidsgevoel. Gelijkwaardigheid en wisselwerking. Dingen willen verbeteren. Motivatie en competentie. Pesten, conflicten en zelfbeeld. Een conflict als onhandig coping mechanisme? Kwaliteiten en behoeften. Herkenning en erkenning.

Workshop: 'Positief Sensitief' Zet je sensitiviteit positief in!

Elaine Aron is de grondlegster van het begrip HSP. Ze geeft in haar boek vier vormen van sensitiviteit weer; diepgaande verwerking, overprikkelbaarheid, emotionele intensiteit en sensorische sensitiviteit. Een langere periode van overprikkeling, vermoeidheid en stress kan allerlei klachten geven. Negeren van je behoeften kan uiteindelijk tot ziekte leiden.



Erkennen en herkennen van je eigen unieke talenten en deze inzetten in je leven is belangrijk om niet in de stress en overprikkeling te raken. Die er uiteindelijk vaak weer voor zorgt dat je, je afschermt van de buitenwereld. Acceptatie is moeilijk als je iets als overwegend lastig hebt ervaren. De nadelen van HSP zijn een reactie op, het effect van negeren en wegstoppen, te lang doorgaan en je aanpassen. Het is de valkuil die lastig is. Daaronder ligt een talent! Leer die kennen en gebruiken!

Thema's: Identiteit en authenticiteit. Bewustwording van coping en afweren. Betekenisgeving, beweging en balans. Herkenning en erkenning. Veerkracht en vitaliteit.

*Je leert jezelf weer beter kennen
Je ziet de rode draad en terugkerende patronen
Je verruimt je kijk op wat je wilt en wat echt bij je past
Je vindt makkelijker rust in de beslissingen die je neemt*

Kijk voor meer informatie op
www.talenteerjezelf.com

Adrienne Schimmel

Coach en Trainer te Breda

06-23 15 61 85

Zelfontwikkeling via zelfkennis en zelfsturing!