

## Aangaan van je leven via familie-opstellingen

Sta je voor een keuze in je leven of je loopbaan? Wil je je zelfinzicht vergroten? Ik nodig je uit voor een traject waarbij we systemische en biografische werkvormen gebruiken. Als deelnemer breng je per levensfase een situatie in. Met behulp van een familie-opstelling brengen we de situatie tot leven. Dit geeft je zicht op de belangrijke momenten uit je levensloop en daarmee kan je bewustere keuzes maken voor je toekomst. Deze werkwijze is innovatief en kan je veel opleveren. Je kan liefdevoller naar je leven gaan kijken en uit je **groef** komen. Door stil te staan bij je verleden, kun je belangrijke bouwstenen voor je toekomst vinden.

Ter illustratie een stukje uit mijn eigen biografische reflecties:

“Door op mijn eigen leven terug te kijken ontdekte ik een aantal herhalingen. Zo heb ik bijvoorbeeld tot twee keer toe geprobeerd een crisis in mijn relatie met een verhuizing op te lossen. De keer daarna dat ik wilde verhuizen kon ik me bewust afvragen wat mijn drijfveer eigenlijk was. Toen ik merkte dat het echt een moment was voor een leuke nieuwe omgeving, kon ik volmondig ja zeggen tegen een ingrijpende verandering en een grote verbouwing.”

Dankzij het inzicht in mijn eigen levensloop lukte het me een keuze te maken die past bij de fase van mijn leven en bij wat ik wil ontwikkelen in mezelf.

Ik gun jou ook de helderheid die er bij mij ontstaan is over mijn eigen leven. Jij kan ook uit je **groef** komen en milder over jezelf worden.

Wat zeggen deelnemers over wat dit traject:

“Ik ben blijer met mezelf geworden.”

“Ik weet beter waar ik voor sta en ik voel me meer compleet.”

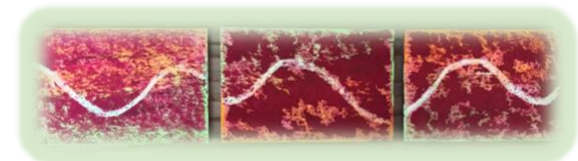
“Groei, groeien, groeist.”

“Ik heb met mijn partner mooie en belangrijke gesprekken over ons verleden.”

### Aanbod:

Intensief en intiem traject van acht maanden met maximaal vier personen. Elke maand een bijeenkomst, 6 keer van 3 uur en een afsluitende bijeenkomst van 6 uur. De start is in september 2023 en data in overleg. Tussen de bijeenkomsten krijg je inspirerende opdrachten. Kosten voor deelname aan deze groep zijn 990,- euro, dankzij CRKBO-erkenning vrijgesteld van BTW. Vroegboekorting in april voor mensen die al klant bij **Aangaan** zijn van 100 euro. Locatie in centrum van Utrecht, vlakbij de Dom.

Tijdens de bijeenkomsten geef ik informatie over Levensfasen, zoals Berhard Lievegoed die heeft beschreven. Daarna doen we per persoon een korte familie-opstelling. De levensfasen zijn: 0-7, 7-14, 14-21, 21-28, 28-42, en na 42 jaar. Als je een leeftijd nog niet hebt bereikt kies je voor jouw opstelling een thema uit je leven van nu. In de slotbijeenkomst doen we een ‘Quintessens’-opstelling, waarin de kern van je levensloop zichtbaar kan worden.



Ik kijk er naar uit als begeleider aan de slag te gaan en zal daarbij inzetten mijn:

- Onderwijskundige kennis over effectieve leerprocessen
- Ervaring met Systemisch Werk waarmee wezenlijk veranderen mogelijk wordt. Lees [hier](#)
- Kennis van Biografisch Werk voor het vinden van de essentie in je levensloop. Lees meer [hier](#)
- Levenservaring als leider, onderzoeker, docent, coach en moeder.

Spreekt het je aan mee te doen aan deze tweede jaargang van **Groef**? Laat het me weten. Ook als je eerst meer vragen hebt, natuurlijk. Het lijkt me fijn om je te ontmoeten!



Ariaan Sophia van Sandick, PhD  
Lange Nieuwstraat 3  
3512 PA

06-22797882  
[www.aangaan.nu](http://www.aangaan.nu)  
[ariaan@aangaan.nu](mailto:ariaan@aangaan.nu)