

Aangaan Oefengroep

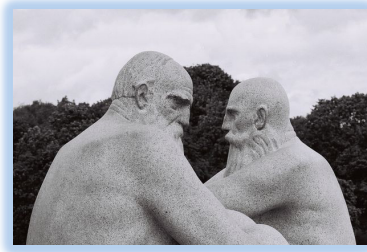
Intensieve en effectieve supervisie om je kwaliteiten te versterken.

Het is boeiend om met een groep mensen samen te leren en te werken aan het groter maken van je gezonde deel. Ik heb gemerkt dat een groep een goede setting is om je talenten verder te versterken, omdat er ruimte is voor ondersteuning, herkenning en feedback. Daarom begeleid ik de Aangaan oefengroep. Mijn hoop is dat ik daarmee ondersteuning voor je organiseer om in meer situaties autonoom te kunnen blijven reageren. Zodat je een “volwassen” reactie kan geven en bij jezelf kan blijven, ook als het spannend is. Het maakt mij gelukkig om mensen hierin te zien groeien, daarom organiseer ik deze supervisiegroep.

Het helpt mij bij mijn werk om een mens, sterk vereenvoudigd en wat oneerbiedig, voor te stellen als een identiteit met drie delen. Dit heb ik geleerd van Franz Ruppert (o.a. 2012). De bedoeling is om je gezonde deel te versterken en daarmee je autonomie te vergroten. Zo krijg je onder andere meer grip op je gevoelens en kan je meer voor elkaar krijgen.

- ☺ = Gezonde deel
- ☹ = Gekwetste deel
- ☺ = Overlevings deel





Voel je vooral uitgenodigd om mee te doen aan deze groep!

Ik denk dat het iets is voor je als je, bijvoorbeeld:

- Patronen die je kent van jezelf nu echt wil doorbreken.
- Didactische vragen wilt oplossen.
- Gericht je kern kwaliteiten meer wilt inzetten.
- Duidelijker wilt kunnen zijn over wat je wilt.
- Effectiever wilt communiceren.
- Meer ruimte wilt innemen op je werk.
- Je zelfvertrouwen wilt uitbreiden.
- In je relatie duidelijker je positie wilt innemen.
- Gelukkiger wilt zijn met jezelf en wat minder kritisch over jezelf.
- Tijd voor jezelf wilt, tijd om je te verdiepen, tijd voor trage vragen.

Wat gaan we doen?

Verhelderende oefeningen, mede op grond van je eigen leervragen. Ik put daarbij uit bronnen als Systemisch werk, NLP, Krachtgericht Coachen.

Daardoor kan je je verlangen nader onderzoeken: **Wat gun je jezelf?**

Ontleden wat je nog tegenhoudt om het te bereiken.

Variatie in werkvormen met onder andere opstellingen en visualisaties.

Door zo samen te leren kan je je kernkwaliteiten meer gaan inzetten en (nog) gelukkiger worden.

Hoe zit de oefengroep Aangaan eruit?

In een kleine groep van maximaal 6 deelnemers bij mij thuis in mijn werkruimte in Groenekan (dichtbij Utrecht).

Je kunt je voor 1 of meerdere ochtenden aanmelden.

De bijeenkomsten zijn op donderdag- of vrijdagochtenden tussen 9 en 12.30u.

2017: vrijdag 1 september, vrijdag 29 september, vrijdag 3 november, vrijdag 1 december.

2018: donderdag 25 januari, vrijdag 23 februari, donderdag 29 maart, vrijdag 20 april, donderdag 24 mei, vrijdag 22 juni.

Kosten: 125 Euro per ochtend (scholing, vrijgesteld van BTW) als je je voor 1 ochtend opgeeft. Je kunt ook een strippenkaart kopen voor 5 ochtenden dan betaal je 95 euro per ochtend. Je kunt de stippenkaart gedurende 18 maanden gebruiken. Ik zorg voor koffie, thee, fruit, en nootjes.

Voel je er voor? Is het tijd voor je om weer wat verder aan te gaan?

Bel me (06-22797882) of mail (ariaan@aangaan.nu) voor overleg of deze oefengroep iets voor je is, ik hoor graag van je!

Ariaan van Sandick, www.aangaan.nu

Aangaan