

Studiegids 'De Leerweg' Voorjaar 2019 (LW16)

Een leerweg om je kwaliteiten te gaan leven. Verkennen van de aanwezige belemmeringen en je weer verbinden met hulpbronnen om je eigen-wijze pad te lopen.

Clear direction

*Sometimes, it takes a lot for me to
remember to simply stop and listen,
because I get so busy giving myself
directions that I forget I don't actually
have all that clear an idea where I'm
going.*

Brian Andreas

1. Inhoud & doelstellingen van de cursus

Doelstelling

Als je meer vanuit je zijnskwaliteiten wilt gaan leven, kom je de nodige weerstanden tegen. Je wilt wel groeien, veranderen, maar blijft tegen oude patronen aan lopen. De belemmeringen die je ervaart zijn vaak (onbewuste) beperkende overtuigingen over jezelf en je omgeving. Deze weerhouden om je er van om vanuit een gezonde balans zowel autonome keuzes te maken als je in vrijheid te verbinden met anderen. Ze zijn vroeg in je leven ontstaan en niet (meer) behulpzaam om verder te groeien. Door te oefenen met "systemisch waarnemen" ga je herkennen welke wetmatigheden in contacten spelen en waar sprake is van verwarring, vaak al ontstaan in de generaties voor ons. Wanneer je inzicht krijgt in hoe deze oude "verstrikkingen" in het leven van nu beperkend zijn, kun je ontdekken wat er nodig is om meer verbinding met je hart te ervaren en vanuit meer vrijheid je weg te kiezen. Je leert bijvoorbeeld je innerlijke criticus te herkennen en de invloed ervan te beperken. Wat dan toeneemt is zowel je vermogen om adequaat grenzen te stellen als ruimte voor nieuwe ervaringen.

De werkvormen zijn afwisselend: oefenen met waarnemen, bijvoorbeeld door te representeren, zowel in grote opstellingen als in kleine opstellingen in groepjes van drie. Uitwisseling in de kring. Korte meditaties. Inquiry (een meditatieve vorm van innerlijk onderzoek in drietallen). Elke dag is er tijd voor een korte onderbouwing van wat we doen vanuit verschillende theoretische invalshoeken. Daarnaast is er altijd ruimte voor wat zich in het veld van de groep aandient.

Inhoud Leerweg per dag

Dag 1

Kennismaken, toelichten van de inhoud en werkwijze, afspraken. We beginnen met een oefening gericht op het je verbinden met waar je naar verlangt, focus voor de komende vijf trainingdagen. Daarna doen we een aantal systemische oefeningen waarin we met drietallen werken met de informatie die je van te voren hebt verzameld over je gezin van herkomst. De oefeningen zijn met name ervaringsgericht. Tussen de oefeningen door is ruimte voor uitwisseling, momenten om te schrijven, muziek en feedback van de trainer. Elke trainingdag is er ruimte voor een familieopstelling van een van de deelnemers. De ervaringen die iedere deelnemer zo krijgt in het representeren geeft herkenning en inzichten in het eigen proces.

Dag 2

De focus van de tweede dag ligt op het waarnemen: hoe nemen we waar, wat hebben we daarover geleerd vroeger (van onze ouders en op school) en hoe kunnen we een vrije positie innemen. Oefeningen zijn ook nu ervaringsgericht. In de middag richten we ons op hoe je signalen van je lichaam waarneemt, een belangrijk thema is hierbij hoe je grenzen voelt en aangeeft. Hoe kijk je naar jezelf en welke overtuigingen heb je daarover, hoe maak je contact? Op deze tweede dag worden een aantal korte lezingen gegeven over de ontwikkeling van jonge kinderen in contact met hun ouders (het systeem waar je in opgroeit), over hechting en het ontstaan van de persoonlijkheid. Deze inzichten ondersteunen de ervaringen die je in de oefeningen opdoet.

Dag 3

Op deze derde dag richten we ons op de kwaliteiten die bij ieder van ons verborgen liggen onder ons "dagelijkse zelf". We beginnen met oefeningen die ons daarmee in contact brengen, en ontdekken hoe we geleerd hebben om ons aan te passen aan de verwachtingen van onze omgeving. De focus in de middag ligt bij een specifiek deel van onze persoonlijkheid dat zich in de loop van onze kindertijd heeft ontwikkeld: de innerlijke criticus (of het superego). Dit deel van ons heeft vaak weinig contact met onze mooie en krachtige kwaliteiten en houdt ons vaak "klein". Als we in de gaten krijgen hoe dit mechanisme werkt kunnen we vanuit het hier en nu onderzoeken welke overtuigingen ons helpen en welke onze groei belemmeren en we achter ons kunnen laten.

Dag 4

We vervolgen het werken met de innerlijke criticus door het doen van een aantal systemische oefeningen: zo krijg je de criticus letterlijk in beeld. We oefenen wat voor ieder van ons de beste manier is om vanuit onze gezonde volwassen kant te reageren op wie en wat we tegenkomen. De ervaring is dat we op deze manier meer regie gaan ervaren over ons leven, meer verbinding met de mensen om ons heen en tegelijkertijd meer vermogen om op eigen benen te staan. In de middag werken we met oefening die de ervaringen van de derde en vierde dag helpen integreren.

Dag 5

Deze laatste dag verbinden we de ervaringen van de vorige dagen zodat duidelijk wordt wat er is geleerd en hoe dit in het dagelijkse leven een plek kan krijgen. Er is ruimte voor vragen en om die uit te werken in opstellingen in de grote groep. In de middag is er ruimte voor systemische oefeningen in drietallen waarin je je net als op de eerste dag richt op je verlangens en hoe je die, met alle nieuwe inzichten en ervaringen een praktische plek geeft in je dagelijkse leven.

2. Kosten & data van de opleiding

De kosten voor de Leerweg bedragen € 695,- voor 5 dagen, inclusief hand-outs, koffie, thee en een biologische vegetarische lunch. Bij een minimuminkomen bedragen de kosten: € 495,-

Indien de Leerweg wordt betaald door een bedrijf bedragen de kosten: € 950,-

Data Leerweg Voorjaar 2019 (LW16): 15 en 29 maart, 12 en 26 april en 10 mei.

Op alle opleidingsdagen werken we van 10.00– 12.00 uur en van 14.00 – 17.00 uur.

3. Doelgroep & niveau van de opleiding/cursus

Deze leerweg is bedoeld voor mensen die meer willen leven vanuit hun eigen kwaliteiten en merken dat ze zich daarin nog belemmerd voelen. Daarnaast is deze training ook bedoeld voor mensen die nieuwsgierig zijn naar de inzichten en handvatten die het “Systemisch Werk”, gebaseerd op het werk van Bert Hellinger en vele van zijn collega’s, biedt. In levensfasen waarbij keuzes aan de orde zijn biedt de leerweg een bedding om nieuwe stappen te zetten, met name mensen met (beginnende) burn-out klachten of in een re-integratietraject ervaren veel steun voor dit proces.

4. Aanvangsniveau & vooropleidingseisen

Uitgangspunt bij deelname is de bereidheid en motivatie om zelfstandig en in contact met mededeelnemers inzichten en praktische handvatten te krijgen over hoe je op dit moment in het leven staat, waar je blinde vlekken zitten en hoe je je verder kunt ontwikkelen naar meer balans en vitaliteit. Voorafgaande aan de training is er een kennismakingsgesprek met de trainer waarin we onderzoeken of de Leerweg een passend aanbod is voor de deelnemer.

5. Duur & studiebelasting van de cursus

De Leerweg is een traject van vijf keer een vrijdag met steeds twee weken tussentijd. De dagen beginnen om 10.00 uur en duren tot 17.00, er is een middagpauze van 13.00-14.00. Voorafgaande aan de eerste trainingsdag is er een uitgebreide biografische huiswerkopdracht. Deze wordt ingeleverd voor de training aanvangt.

6. Vrijstellingenbeleid & speciale voorwaarden

Er is geen sprake van vrijstelling, het is belangrijk om elke dag aanwezig te zijn. Als er door overmacht een dag gemist wordt kan de deelnemer na deze en voorafgaand aan de volgende dag een individuele afspraak met de trainer maken waarbij de inhoud van de gemiste dag aan de orde komt.

7. Studiemateriaal & literatuurlijst

Tussen de dagen door worden er artikelen naar de deelnemers gemaild, de inhoud daarvan wordt in de training gebruikt bij de oefeningen en gedurende de dagen. De artikelen komen uit verschillende bronnen en zijn gericht op basiskennis van het systemisch werk en ontwikkelingspsychologie. Het totaal aan studiebelasting voor het maken van de voorbereidende opdracht en de bestudering van het leesmateriaal bestaat uit 8 uur.

8. Kwalificaties, examens & herkansingen

Bij het niet voldoen aan de deelname-eisen, volgt er een aanvullende opdracht. Als de aanvullende opdracht als onvoldoende wordt beoordeeld, wordt er geen certificaat uitgereikt. Op verzoek kan een bewijs van deelname worden uitgegeven.

9. Meer informatie

Meer informatie over de training kunt u vinden op onze website:

www.systemischmensenwerk.nl

U kunt ook telefonisch contact opnemen met de trainer: Mincka van Houten 06-46897172

Op al onze werkzaamheden en opleidingen zijn de Algemene voorwaarden dienstverlening en/of consumenten van de *Academie voor Systemisch MensenWerk* van toepassing. Deze algemene voorwaarden kunt u inzien en downloaden op onze website www.systemischmensenwerk.nl