

Krachtig op de werkvloer *Eerst het liefde, dan het werk*¹

Vanaf oktober 2014

Overdag door de weeks en op zaterdag

In Rotterdam en Delft

Hoe houd je jezelf heel in de hectiek van de werkvloer? Ontspannen blijven het oog van de storm, bestaat dat? Ja, ontspannen is niet alleen weggelegd voor ideale vakanties of in ideaal gezelschap. Ook als er iets van je gevraagd wordt, of als het je omstandigheden pittig zijn, is het mogelijk flexibel, en dicht bij jezelf, aanwezig te zijn en je taken uit te voeren.

Er zijn veel ingangen om ontspanning te bevorderen. Deze ingangen worden in deze training geïntroduceerd :

1. Je leert te vertrouwen op jezelf. Om preciezer te zijn: je leert te vertrouwen in de vrijheid die nu als in je huist. In welke staat je ook verkeert, hoe je je ook voelt en wat je ook wilt, precies daar ontspan je. Daar ben je namelijk thuis. Hans Knibbe noemt deze beoefening het herinneren van 'het liefde', het verbonden zijn met die vrijheid en ruimte die altijd al in jou aanwezig is.
2. Vanaf dat punt kun je helder zien wat er voor jou speelt op het werk en kijken of je daar iets mee wilt doen. Dit 'werk' heeft dus zijn wortels in 'het liefde'. Zo kan je je wel doen wat je wilt of nodig is maar je behoudt je energie en plezier.

De introducties van beweging, adem, meditatie en visualisatie en onderzoeksstructuren rond persoonlijke items zijn thuis goed toe te passen.

Tineke werkt als begeleider in haar trainingen graag vanuit een persoonsgerichte invalshoek. In deze module is steeds ruimte voor integratie van persoonlijke items.

Aanbod

Mini-retraite *Op adem komen* - dagdeel

In de retraitebijeenkomsten neem je tijd om 'uit te ademen'. Je ontspant in de staat en omstandigheden waarin je jezelf op dat moment aantreft. We zullen niet veel praten maar waar het passend is zijn er wel deelmomenten. Er is veel oog voor persoonlijke behoeftes. Je bent ook van harte welkom als aan het herstellen bent of in een situatie zit die veel van je vraagt en zelfzorg extra belangrijk is. We gebruiken beweging, adem, meditatie en visualisatie.

Kosten € 29,50.

Cursus *Ontspannen op het werk* – 4 bijeenkomsten van 2,5u en een dagdeel retraite

In deze cursus maak je kennis met 'het liefde'. Je leert ontspannen terwijl je omstandigheden hectisch zijn; je leert je aandacht bij jezelf te houden, je te openen voor de vrije dimensie in je, en te aarden in de deze dimensie. De introductie van beweging, adem, meditatie en visualisatie zijn thuis goed toe te passen. Kosten € 225,-.

Training *Krachtig op de werkvloer* - 4 groepsbijeenkomsten van 3u, 1 dag retraite, 3 individuele begeleidingssessies.

Deze training is bedoeld om te leren ontspannen zonder aan jezelf te gaan sleutelen. Je beoefent het thuis raken in de helderheid van je eigen geest. Vanuit deze positie leer je je respons te formuleren op het appel dat het werk op je doet. Kosten € 515,-. Kosten voor organisaties € 825,- excl. BTW.

¹ Hans Knibbe, grondlegger Zijnsvisie en -werkwijze