

Groeien in Zelfvertrouwen en Innerlijke Kracht (Zeist)

Start 23 april 2022 door Rianne Fischer en Gijsbert Zwart



Introductieworkshops

Zondag 27 maart van 10.00 tot 13.00 uur

Donderdag 14 april van 19.00 tot 22.00 uur

Introductie Achtdaagse Training Zijnsoriëntatie

Wie over een gezond zelfvertrouwen beschikt kan vrijuit zichzelf zijn in relatie met anderen en dus blij zijn met diens contacten met anderen. Een redelijke mate van zelfvertrouwen is belangrijk en fijn zowel in je persoonlijke leven als in je werkende bestaan. Het is nodig om jezelf te kunnen manifesteren in de wereld en om op jouw manier en op jouw niveau van betekenis te kunnen zijn. Dat maakt het leven vervullend. *Zelfvertrouwen zorgt er voor dat je je vrij voelt om te doen wat je wilt en om spontaan te kunnen zijn in relatie met anderen.*

Innerlijke kracht is nodig om je op een natuurlijke, vanzelfsprekende manier staande te kunnen houden in de wereld. Innerlijke kracht maakt duidelijk waar jij voor staat en zet je handelen als het ware kracht bij. Hoe paradoxaal het misschien ook klinkt: innerlijke kracht maakt verharding overbodig. Innerlijke kracht naar buiten ontstaat op basis van innerlijke kracht naar binnen. Innerlijke kracht

krijg je dus niet zo maar cadeau, maar ontwikkelt zich door consequent dat te doen in je leven wat werkelijk klopt voor jou. *Innerlijke kracht geeft je de energie en de moed om dat te doen en uit te spreken wat je écht wilt en écht belangrijk voor je is.*

Zelfvertrouwen veronderstelt vooral zelfaanvaarding en zelfwaardering en dat uiteindelijk ook in situaties waarin je je niet bij voorbaat al gewaardeerd voelt door anderen of waarbij je al of niet op reële gronden bang bent voor afwijzing en afkeuring. Innerlijke kracht zorgt er voor dat je rustig jezelf kunt zijn, rustig aanwezig kunt blijven ook in meer uitdagende situaties.

Een gezonde mate van innerlijke kracht én van tegelijkertijd een gezonde mate van zelfvertrouwen zijn het doel waar we ons bij deze training op richten. De beschikbaarheid en samenwerking van beide kwaliteiten zijn immers doorslaggevende factoren voor je geluk en welzijn in je persoonlijke leven met jezelf en dat met anderen.

Beide kwaliteiten zijn van nature in ieder mens aanwezig. Door samen te zijn in een groep mensen met een gelijkgerichte motivatie voor groei in zowel innerlijke kracht als zelfvertrouwen zul je je geïnspireerd en gesteund voelen om uitdagingen werkelijk aan te gaan. Onze oefeningen bieden daarbij een doorslaggevende support.

Aanpak training

Omdat de levenskwaliteiten innerlijke kracht en zelfvertrouwen eigenlijk gegeven zijn, kunnen en zullen we in deze zijnsgeoriënteerde training met elkaar oefeningen doen die deze kwaliteiten versterken. Dat zijn oefeningen die je ook thuis met jezelf kunt doen en die daardoor onderdeel van je leven kunnen gaan worden. Dat maakt ze bijzonder werkzaam. Het zijn oefeningen die je met jezelf kunt doen, maar ook met anderen. Je zult aangemoedigd worden om die anderen ook in je eigen omgeving te vinden. Ook al omdat dat niet altijd mogelijk is, zullen we voor wie dat wil ook oefengroepjes formeren met mededeelnemers met wie je kunt oefenen.

Daarnaast zullen we oefeningen doen die verhelderen hoe jouw natuurlijke innerlijke kracht en je vanzelfsprekende zelfvertrouwen kwetsbaar zijn en misschien door bepaalde gebeurtenissen kwetsbaar geworden zijn. Die oefeningen helpen de pijn die daaraan ten grondslag ligt te verwerken. Ook helpt

de persoonlijke begeleiding die onderdeel vormt van deze training, daar op een diepgaande manier bij.

Opzet van de training

Deze achtdaagse zijnsgeoriënteerde training bestaat uit zes losse dagen met training in een groep van maximaal 12 deelnemers. Daarnaast worden twee dagen met individuele sessies in een subgroep van deelnemers aangeboden. Zowel in de groepsdagen als in de persoonlijke begeleidingsdagen leer je enorm veel van en met elkaar, zo zal blijken. Het is heel bijzonder om met een groep mensen te zijn voor wie de thema's zelfvertrouwen en innerlijke kracht op een vergelijkbare manier een uitdaging zijn.

De zes losse groepsdagen zijn van 10.00 tot 17.30 uur. De twee dagen met individuele sessies in een subgroep van deelnemers, die gedurende de trainingdagen zullen worden ingepland, zijn van 9.30 uur tot maximaal 16.30 uur.

Praktisch

Deelname aan deze training vraagt een gratis intakegesprek per telefoon of via Zoom met de trainer. Belangrijk daarbij is je motivatie voor deze training en het scheppen van helderheid waar je staat qua zelfvertrouwen en innerlijke kracht aan het begin van deze training en je beeld van je groeimogelijkheden. Dat geeft de trainer ook een goed beeld waar ieder staat aan het begin van de training.



Trainers



Rianne Fischer

Mijn missie is om mensen meer contact te laten maken met hun eigen wijsheid, hart en kracht en zo meer trouw te worden aan zichzelf. Als kind al stelde ik grote vragen over het leven en zo ben ik me op jonge leeftijd gaan verdiepen in spiritualiteit en gestart met bewustzijnsontwikkeling. Na mijn studie Psychologie ben ik me steeds meer gaan interesseren in lichaamsgericht werken. Ik heb ervaring met energiewerk, zenmeditatie, NLP, adem- en emotioneel lichaamswerk. Dans (5Ritmes) en de subtiele manier van contact met het lichaam in Zijnsoriëntatie geven mij een nieuwe ingang voor bewustwording. Zijnsoriëntatie is voor mij een praktische en liefdevolle manier om zelf te groeien en anderen te begeleiden. Als trainer en coach begeleid ik je met helderheid en humor op jouw pad naar meer vrijheid en voluit leven.



Gijsbert Zwart

Gijsbert werkt ruim 25 jaar als musicus (slagwerk), docent, coach, trainer (Japanse trommels) en workshop-leider. Hij volgde twee coachings-trajecten: "Persoonlijk leiderschap" & "Creatief sociaal leren" en studeerde de afgelopen jaren aan Centrum Zijnsoriëntatie. Persoonlijk en professioneel houdt hij zich bezig met het ontwikkelingsproces van mensen en de verbindingen en relaties tussen mensen. Door de Zijnsgeoriënteerde methodiek heeft hij meer inzicht gekregen en is hij in staat om als docent en als Zijnscoach mensen effectief bij te staan en te begeleiden.

PRAKTISCHE ZAKEN

Cursusdagen

6 trainingsdagen

Data: 23 april, 21 mei, 25 juni,
4 september,
1 oktober en 5 november 2022

Tijd: 10.00 - 17.30 uur

2 Sessiedagen

De twee individuele sessiedagen worden gepland zo gauw de groep gevormd is.

Tijd: 9.30 tot uiterlijk 16.30 uur.

Introductieworkshop

Datum: zondag 27 maart 2022

Tijd: 10.00 uur - 13.00 uur

Datum: donderdag 14 april 2022

Tijd: 19.00 - 22.00 uur

Kosten: € 20,-

Locatie

Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist

Kosten

Particulieren € 980,-

Werkgevers € 1295,-

Het privé tarief is voor particulieren en ZZP'ers, het zakelijke tarief voor werkgevers.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu