

EIGENAARSCHAP

Regie houden en verantwoordelijkheid nemen

Wanneer

Nader overeen te komen.

Waar

Bij u op locatie of extern in overleg.

Duur

2 bijeenkomsten van ieder 3 uur

Groepsgrootte

Min. 5 tot max. 10 personen

Doel van de workshop

In de huidige hectische, drukke tijd waarin we leven valt het niet altijd mee om stevig op je benen te blijven staan. De prestatie-maatschappij, de druk van social media, de vele crisissen waaronder naweeën van de corona tijd, een dreigende oorlog, de klimaat crisis, de energie crisis, woningnood, het zorgt bij veel mensen voor onrust en een gevoel van onveiligheid. Dit maakt dat mensen uit verbinding raken met elkaar, maar vooral uit verbinding met zichzelf. De samenleving polariseert. We zien met name de jongere generaties daar mee worstelen, ook om hun plek in de maatschappij te vinden. Een voortdurend gevoel van onveiligheid zorgt voor spanning en stress in het lichaam. Dat kan uiteindelijk leiden tot fysieke en mentale klachten.

Deze workshop heeft als doel om je geestelijke, mentale gezondheid te versterken en hoe je in de huidige tijdsgeest stevig kunt blijven staan. Hoe je in verbinding kunt blijven met jezelf (of die verbinding weer kunt herstellen) en van daaruit in verbinding met de ander.

Wie ben ik, wat zijn mijn valkuilen, waar ligt mijn kracht, mijn talent en hoe geef ik daar zo goed en zo veel mogelijk uitdrukking aan? Dit is cruciaal voor je algeheel welbevinden, zowel fysiek als mentaal.

We gaan vooral gezamenlijk met elkaar in gesprek. Je wordt onder deskundige begeleiding uitgenodigd om zelf thema's in te brengen waar je in het leven tegen aan loopt of issues waar je mee worstelt. Je krijgt direct praktische tips en inzichten mee waar je de rest van je leven mee vooruit kunt.

Thema's die onder andere aan bod komen

- Betekenis van sociale veiligheid en verbinding
- Het autonome zenuwstelsel en ons immuunsysteem
- Herkennen van- en omgaan met spanning en stress
- Betekenis en invloed van gevoelens en emoties op welzijn
- Van klacht naar kracht: luisteren naar je lichaam
- De verborgen taal van het kind

