

## **Kunstzinnig Dynamisch coachen en trainen.**

Carl Jung ontdekte dat de taal van beelden en symbolen de manier is om in contact te komen met het onderbewuste. Tijdens gerichte kunstzinnige opdrachten maak je tijd en ruimte voor jezelf en maak je kennis met je onbewuste gedrag, je wezenskwaliteiten, je drijfveren en je intuïtie. Deze speelse manier van werken, gekoppeld aan de persoonlijke herkenning van het onderbewuste gedrag, leidt heel vaak tot wezenlijke veranderingen in het leven of werken van de mensen. De kunstzinnige opdrachten beslaan vaak niet meer dan 10% van de trainings of coachingstijd. De meeste tijd wordt besteed aan reflectie van het persoonlijke proces of het groepsproces. Deze creatieve workshops werken verdiepend en de kunstzinnige verbeelding van het thema laat vaak onuitwisbare sporen na, want in elk werkstuk ontdekt men weer een stukje van zichzelf, of het team of zelfs de hele bedrijfsfilosofie.

### **Aanbod voor bedrijven:**

*Breng je onbewuste drijfveren m.b.t. samenwerking en leiderschap in beeld (2 daagse workshop).*

Hier komt het theoretische model van De Roos van Leary uitgebreid aan de orde en wordt er gebruik gemaakt van een verkorte MBTI.

*Grenzen stellen en conflicthantering (1 daagse workshop).*

We maken het eigen gedrag met betrekking tot weerstand en het stellen van grenzen inzichtelijk en reiken het theoretische model van Killman aan als basis voor conflicthantering.

*Breng de persoonlijke kernkwaliteiten en de teamkwaliteiten in beeld (1 daagse workshop).*

Deze workshop is gericht op een doelmatiger samenwerking en het ontwikkelen van een gemeenschappelijke missie. Optimaal rendement uit individuele en teamkwaliteiten.

*Stressbeheersingstechnieken (0.5 daagse workshop).*

Deze workshop geeft de mensen inzicht wat er in het lichaam en de hersenen gebeurt bij het te lang werken met stress. We geven ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen om beter te kunnen omgaan met stress en tips voor het beter omgaan met je eigen energie.

*Kennismaken met je eigen intuïtie (1 daagse workshop).*

Onze hersenen geven ons de mogelijkheid te onderscheiden. Onze buik geeft ons de mogelijkheid het geheel te bezien (holistisch). Als we echt willen begrijpen wat onszelf en de ander beweegt, wat onze diepste drijfveren zijn schiet onze ratio tekort, dan moeten we onze gevoelens onderzoeken. In deze workshop leren wij wat intuïtie is, maken wij kennis met onze innerlijke wijsheid en leren daar weer op te vertrouwen.

### **Aanbod voor particulieren:**

*De kracht van het Onze Vader in het waterman tijdperk (2 daagse workshop).*

Maak kennis met de mystieke kracht van het gebed in combinatie met de chakra's.

*Persoonlijke groei en Bewust worden aan de hand van de Chakra's (8 daagse workshop)*

In acht bijeenkomsten maak je kennis met de 7 belangrijkste chakra's in je lichaam en de verschillende niveaus van bewustzijn die daaraan gekoppeld zijn.

Aan bod komen vragen als: Wie ben ik, waar en hoe sta ik, en wat wil ik in wezen in dit leven?

Tevens lopen we het pad van creatie met behulp van onze verbeeldingskracht en maken kennis met intuïtie en inspiratie.

*Yin en Yang. Het ervaren van de complementaire krachten in ons (1 daagse workshop).*

Maak kennis met de verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke energie en breng je eigen krachten in beeld en in balans.

*Kennismaken met je eigen intuïtie (1 daagse workshop).*

Onze hersenen geven ons de mogelijkheid te onderscheiden. Onze buik geeft ons de mogelijkheid het geheel te bezien (holistisch). Als we echt willen begrijpen wat onszelf en de ander beweegt, wat onze diepste drijfveren zijn schiet onze ratio tekort, dan moeten we onze gevoelens onderzoeken. In deze workshop leren wij wat intuïtie is, maken wij kennis met onze innerlijke wijsheid en leren daar weer op te vertrouwen.

*Omgaan met energie en stress (1 daagse workshop).*

Ook in het dagelijks leven moeten we vaak vele ballen hooghouden en hebben we te maken met stress. Hoe kunnen we deze hanteren en beter omgaan met de eigen energie.