



# TRAINING BEGELEIDEN VANUIT BEWUST-ZIJN

# INHOUDSOPGAVE

1. De training in het kort.
2. Wat is begeleiden vanuit Bewust Zijn?
3. Voor wie?
4. Hoe is de training opgebouwd?
5. Wat komt per dag aan bod?
6. Praktische informatie.
7. Aanmelden.

# De training in het kort

In je werk heb je niet alleen ontdekt hoe belangrijk je verworven kennis en vaardigheden zijn, maar ook dat uiteindelijk jij zelf het belangrijkste instrument bent. Tussen het recept en het gerecht staat immers altijd jij, de kok.

Je weet waarschijnlijk uit eigen ervaring dat je de beste versie van jezelf inzet, als je dicht bij jezelf bent. Dan sta je het meeste in contact met jezelf en daarmee met je omgeving. Op die manier kun je vanuit vrijheid, in plaats van stress, denken, doen en - vooral - laten. En dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan

Het waarom van deze training is gelegen in het vergroten van je vaardigheid om vanuit die vrije grondhouding in je begeleidingswerk te staan.

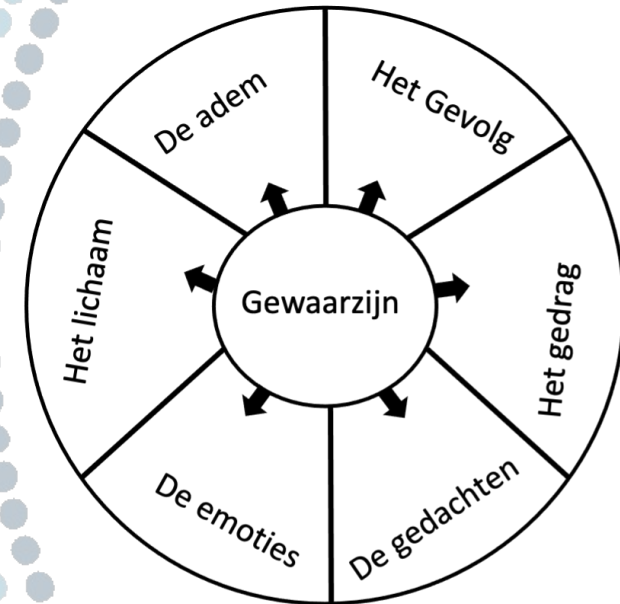
Als beeld van hoe je je vanuit die middenpositie leeft en werkt, kun je je een tuimelaar voorstellen: enerzijds beweegt die mee, maar door het lood onderin, is hij ook stabiel.



# Wat is begeleiden vanuit Bewust-Zijn?

De kern is dat je leert om je bewustzijn als rustpunt te gebruiken. Hierdoor blijf je dichtbij jezelf of keer je er weer naar terug. In de figuur rechts zie je hoe vanuit dit gewaarzijn je bewust bent van je adem, je lichaam, je emoties, gedachten, gedrag en gevolg dat dit weer heeft op je omgeving.

Het richten van je gewaarzijn op je adem en lichaam heeft een centreren effect, waarbij je parasymptisch zenuwstelsel tot rust komt. Daardoor alleen al nemen emoties in heftigheid af. Door met je bewustzijn bij de emoties te blijven, in plaats van ze weg te willen hebben, kom je op je gemak met je ongemak. En dat is cruciaal om minder reactief te zijn. Vervolgens kun je de belemmerende overtuigingen die de emoties veroorzaakten vergruizen door hen te onderzoeken en wettenslotte overblijft is spontaangedrag dat gevolgen oplevert die in lijn zijn met jouw belangen en die van je omgeving.



# Voor wie?

Iedereen die anderen professioneel begeleidt als manager, trainer, mediator, coach of adviseur.

In al deze gevallen geef je leiding aan jezelf. Mocht je willen dat je je vanuit de kracht van Bewust-Zijn leiding geeft aan jezelf en zo beter aan anderen, dan is de Training Begeleiden vanuit Bewust Zijn echt iets voor jou.

PLAN GRATIS INTAKE GESPREK IN

*“Voor mijn cliënten haal ik alles uit de kast, want ze verdienen de beste begeleider die ze maar kunnen krijgen, maar ik vraag me af of ik daarmee niet te veel mijn best doe.”*

*“Mijn geest dwaalt tijdens het begeleiden voortdurend af door allerlei prikkels die ik krijg en ik snap niet waar dat vandaan komt.”*

*“Als mijn cliënten of ik achteraf vinden dat we weinig zijn opgeschoten, dan heb ik sterke onlustgevoelens en die kunnen me lang bezighouden”*

*“Ik begeleid al heel lang anderen en heb niettemin het gevoel dat ik mezelf nog onvoldoende ken.*

*“De interactie met anderen levert me veel op en kost me tegelijkertijd soms ook teveel energie. Wat zijn mijn eigen grenzen en hoe bewaak ik die?”*

*“Ik mis het zelfvertrouwen en de vaardigheden om in de begeleiding echt helemaal mezelf te zijn. Dat lijkt me geweldig.”*

*“Sporten doe regelmatig om fysiek fit te blijven en mijn hoofd leeg te maken. Ik zoek nog naar een doorleefde vorm van onderhoud om me mentaal echt vrij te voelen.”*

# Hoe is de training opgebouwd?

De training bestaat uit de volgende onderdelen.

- Dag 1: Gewaarzijn als ankerpunt
  - Online bijeenkomst A
  - Online bijeenkomst B
- Dag 2: Verkennen van patronen en hoe hiermee om te gaan
  - Online bijeenkomst C
  - Online bijeenkomst D
- Dag 3: Verankeren van het geleerde

De training verenigt het beste van mindfulness, visualisatie, ademwerk en The Work of Byron Katie en de impactvolle inzichten en ervaring van de trainer zelf. Een en ander is het resultaat van ruim dertig jaar ervaring met veranderprocessen van mensen en organisaties en zijnsgeoriënteerde ontwikkeling.

Wij kiezen bewust voor een masterclass met een beperkte groep van maximaal twaalf deelnemers met verschillende achtergronden.

DAG 1

# Gewaarzijn als ankerpunt

Aan het einde van deze dag heb je:

- *de ervaring* gehad dat je kunt verblijven in het oog van de orkaan door je gewaarzijn in te zetten. Je wordt als het ware de tuimelaar;
- *de methoden* geleerd om dit zelf te beoefenen, namelijk meditatie gericht op de ademhaling en het lichaam (incl de zintuigen);
- *het inzicht* dat je bewustzijn altijd een slag ruimer is dan je patronen en de -vaak stressvolle- inhoud van je denken, dus dat jij ruimer bent dan je gedachten en gevoelens.



# Aandacht voor centreren

Het rusten in je eigen gewaarzijn vraagt training. Wil je je bewustzijnsspier krachtiger maken, dan is het raadzaam om een keer of vijf per week minstens een kwartier per dag te mediteren en gedurende de dag enkele korte momenten in te lassen. Hierbij - zo blijkt het in de praktijk - ondersteuning te helpen.

Daarom organiseren we deze twee online sessies. De ervaring leert dat we wel rust en ruimte willen hebben, maar niet de rust en ruimte ervaren om hier écht wat voor te doen. Ons dagelijks denken en doen trekt ons in ons karrespoor en het vraagt oefening om een nieuw karrespoor te trekken.

In deze online sessie mediteren we, wisselen we onze oefen-ervaringen uit en bespreken wat ons kan helpen.





# Verkennen van patronen en hoe hiermee om te gaan

Deze dag gaat over het herkennen van - en effectief omgaan met - wat je uit je centrum haalt. Aan het eind van dit deze dag heb je

- *het inzicht* in welke patronen – interacties tussen Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg- je uit je centrum halen;
- *de methoden* geleerd om ten eerste op je gemak komen met je ongemak. Want hoe we het ook wenden of keren, ongemak zal er blijven. Ten tweede helpt het om de belemmerende overtuigingen te doorzien, die de oorzaak van de net genoemde gevoelens zijn; we gebruiken hiervoor The Work of Byron Katie;.
- *de ervaring* gehad hoe groot het verschil is tussen leven vanuit vrijheid of vanuit stress, de beperkende patronen.

ONLINE SESSIES C EN D

# Gecentreerd blijven

Deze online sessies staan in het teken van het oefenen met

- de dagelijkse meditatie
- het omarmen van “negatieve gevoelens” en
- het doorbreken van belemmerende denkpatronen.



DAG 3

# Verankeren van het geleerde

Aangezien we een leven lang bezig zijn geweest met *bereiken en vermijden*, is eenvoudigweg Zijn nog niet zo eenvoudig.

Het vertrouwen dat het allemaal vanzelf gaat als we dit wel doen, komt te voet en gaat te paard.

Deze derde dag staat dan ook in het teken van herhaling en de vraag hoe om te gaan met de trekkracht die ons weer in ons denken en doen trekt.



# Praktische informatie

## Studiebelasting

De opleiding bestaat uit 3 trainingsdagen en 4 online bijeenkomsten.

Na afloop van elke trainingsdag worden praktische oefenopdrachten meegegeven.

De online bijeenkomsten hebben tot doel om ervaringen uit te wisselen en het oefenen in de praktijk te ondersteunen.

De doorlooptijd van de training is 1,5 maand.

De totale studiebelasting bedraagt 45 uur.

## Kosten

De kosten van de training zijn € 1.975,- (excl. BTW), inclusief hand-outs, lunch- en dinerarrangementen en exclusief boeken.

## Data en werktijden

Kijk voor actuele trainingsdata op [www.boeii.nl](http://www.boeii.nl)  
Tijdens de drie trainingsdagen wordt gewerkt van 10.00 tot 17.30 uur.

Elk van de vier online bijeenkomsten vindt plaats van 9.00 tot 10.30/11.00 uur.

Alle dagen en bijeenkomsten worden zoveel mogelijk buiten de reguliere schoolvakanties ingeroosterd.

## **Certificaat**

Als je alle trainingdagen hebt gevolgd en ook alle praktijkoefeningen op kwalitatief voldoende niveau doet, ontvang je op verzoek het bijbehorende trainings-certificaat van Boei Persoonlijke Organisatieopleidingen.

## **Trainer**

[Hans Bergstra](#), begeleider van individuen, teams en organisaties. Gecertificeerde mindfulness trainer met veel levens- en praktijkervaring in het psychologisch-spirituele domein.

## **Locatie**

[Het Boshuis](#), Landgoed Beukenrode, Beukenrodelaan 2E, 3941 ZP Doorn.

Het landgoed is zowel per auto als met het openbaar vervoer goed bereikbaar en beschikt over voldoende eigen parkeerplaatsen.

## **Aanbevolen boeken**

De trainer geeft iedere deelnemer maatwerk suggesties voor aan te schaffen boeken of te lezen artikelen, afhankelijk van diens specifieke kennis, ervaring, leerdoelen, leerstijl en persoonlijke interesse.

Daarnaast is de keuze afhankelijk van het direct door deelnemer kunnen oefenen van het geleerde in de praktijk.

# Aanmelden

Neem contact op met Christien Boonstra via 06-48470957 of [info@boeii.nl](mailto:info@boeii.nl). Of meld je direct als belangstellende aan via onderstaande knop.

Vervolgens maakt de trainer, Hans Bergstra, een afspraak met je voor een kosteloos en vrijblijvend (online) intakegesprek.

Reken op circa 1,5 uur.

Als jij en de trainer beiden van mening zijn dat deze training voor jou zinvol is, ontvang je een e-mail met een link om je in te schrijven.

PLAN GRATIS INTAKEGESPREK IN

## Inhoud intakegesprek

- ✓ Persoonlijk kennismaken.
- ✓ Nadere toelichting op de inhoud en de vorm van de training.
- ✓ Samen kritisch nagegaan in hoeverre deze training daadwerkelijk aansluit bij jouw ervaring ontwikkelingsvraag (een harde eis).
- ✓ Check in hoeverre je gecommitteerd om het geleerde tussen de trainingsdagen actief en frequent te oefenen (een harde eis);
- ✓ Beantwoording van al je resterende vragen.
- ✓ Bij een wederzijds positief oordeel, geeft de trainer je direct een voorbereidende vragenlijst en een meditatie-oefening als huiswerk mee..



✓ GECERTIFICEERDE OPLEIDINGEN

✓ 30+ JAAR ERVARING

✓ DIRECT TOEPASBAAR IN DE PRAKTIJK