

Persoonlijk Traject

Het Persoonlijk Traject is er voor diegenen die terugkerende patronen en persoonlijke thematiek anders vorm willen geven, en willen onderzoeken hoe zij hun leven meer inhoud kunnen geven en beter kunnen sturen.

In het traject blijven we dicht bij wat er nu in je bestaan speelt, zowel privé alsmede in je relaties en werk. We helpen je om je kennis over jezelf te verdiepen en je persoonlijkheid en identiteit, inclusief je waarden en normen, robuuster vorm te geven.

We besteden aandacht aan je emotionele binnenwereld en wat je verder in huis hebt. We helpen je je denkwereld verruimen en lossen komen van wat je denkt dat hoort en moet. Je leert vrijer worden van je emoties en gaat makkelijker om met wat je in je leven tegenkomt.

Het Persoonlijk Traject laat zich het best vergelijken met een reis naar je diepste verlangens, kwaliteiten en eigenaardigheden - wie ben ik nou?



Voor wie

Het Persoonlijk Traject is er voor iedereen die een verdiepingsslag wil maken met betrekking tot de problemen, persoonlijke thema's en overige levensvragen die hij in het hier en nu, in deze levensfase, tegenkomt, en die dat mede samen met anderen wil doorwerken.

Voorwaarde daarbij is wel dat je een jaar aan een stuk intensief aan jezelf wilt werken.

Werkwijze

Het traject bestaat uit onze Assertiviteitstraining en de Training Persoonlijk Leiderschap ingebed in een traject van persoonlijke begeleiding en reflectie, net dat beetje extra wat een wereld van verschil kan maken.

De Assertiviteitstraining als de Training Persoonlijk Leiderschap zijn beide gelaagde groepstrainingen waarin de persoon in al zijn schakeringen aan bod komt.

In de begeleiding daaromheen brengen we samen extra focus aan, diepen we thematiek verder uit, en kijken we naar hoe je omgaat met wat daarbij op je afkomt. Kortom, we houden je scherp en zetten samen de puntjes op de i.

Praktische informatie

Je kunt starten in januari en september en het traject begint met een intakegesprek. Daarna werk je in overleg met je begeleider uit wat voor jou de insteek zal zijn in het traject, en waar je specifiek je aandacht op wilt richten.

In overleg plan je de deelname aan de twee trainingen. Tijdens en na de trainingen zelf houdt je nauw contact met je begeleider door middel van face tot face en/of skype gesprekken, soms intervisie gesprekken in kleine groepen. Het traject rond je af door middel van een verslag.

Dit traject is op HBO/HBO+/WO niveau. Begeleiders zijn Peter Spelbos en Conny Heuvelman.

De training

Doel: een jaar werken aan jezelf.

Onderzoeken wie je bent, persoonlijke thematiek een plek geven, leven, relaties en werk beter sturen, en zingeving inhoud geven.

Duur: 1 jaar.

Begindata: september en januari.