

Introductie cursus Focussen;

- *Wil je leren luisteren naar fluisteren, naar wat jouw lichaam te zeggen heeft?*
- *Heb je veel dingen aan je hoofd, ervaar je veel 'moetjes' waardoor je het gevoel hebt geleefd te worden en zou je meer regie willen nemen?*
- *Wil je onderzoeken hoe jij focussen kan toepassen in jouw werk en leven?*

Herken jij je in één van bovengenoemde vragen? Kom dan naar onze workshop.

Focussen helpt mensen de sleutels voor het oplossen van hun vraagstukken zelf in handen te nemen. Als mensen zich dat realiseren hoeven ze niet meer te zoeken naar illusoire oplossingen buiten zichzelf maar kunnen ze zich gaan bezinnen op effectieve en op eigen inzicht gebaseerde, duurzame acties van binnenuit.

Wat is Focussen

Focussen is het leren luisteren naar de innerlijke wijsheid en ervaringen van je lichaam. Stil mogen staan bij het ongezegde, waardoor woorden als het ware vanzelf naar boven komen. Vaak kennen we het denken meer waarde toe dan ons innerlijk weten. Je kunt leren deze te ontdekken en ernaar te luisteren. Niet met je hoofd, maar met je hart, je innerlijk kompas. Gevoelens hebben een zuiverder weten dan je ratio en dat maakt het de moeite waard om ze te (h)erkennen en hun betekenisvolle essentie te proeven.

Wat leert Focussen?

Focussen helpt je om in contact te komen met je eigen innerlijk wijsheid en respectvol te luisteren naar de betekenis hiervan; de subtiele taal van je voelende lichaam.

Eugene T. Gendlin (1926), professor in de Psychologie aan de Universiteit van Chicago, ontwikkelde Focussen tot een zorgvuldige werkvorm om met je eigen gevoelens in contact te komen.

Je kunt focussen toepassen in eigen kring alsook in jouw professionele context zoals bij coaching, counseling en therapie.

1-daagse workshop Focussen

In deze workshop maak je kennis met de 'beluisterende' wijze van werken en stappen van Focussen. Je ervaart wat dit voor jou kan betekenen in jouw leven en werk. Je leert te luisteren naar je interne dialoog en de betekenis daarvan ontdekken. Je gaat aan de slag met interventies die je kunt toepassen.

We werken met een groep van 8 tot 12 deelnemers

De 1-daagse workshop wordt verzorgd door Marja Steegenga en Rob van Dijk. Beide hebben de Masterclass Focussen gevolgd bij René Maas.

Voor wie: Voor mensen die willen ervaren wat focussen kan betekenen in werk of leven.

Waar en wanneer: In het midden van het land of in overleg

Kosten: € 395,- exclusief BTW op basis van twee trainers. Incl lunch, koffie ed

Info en aanmelding: Marja Steegenga 06-10325212 Rob van Dijk 06-18801148

Literatuursuggestie

Ann Weiser Cornell – De kracht van focussen (ISBN 90-6020-776-9)

www.mijander.nl



www.vov-consultancy.nl

