Workshop

Begrip en Vertrouwen

10 nov. en 17 nov. 2022

***Begrip en vertrouwen ervaren en toepassen. Voor onszelf en voor de ander!***

*Tijdens deze workshop gaan wij proberen begrip en vertrouwen bewust te worden en indien nodig, te herstellen. Door verschillende oefeningen ontstaat er inzicht en begrip voor onszelf en voor de ander, waardoor vertrouwen weer kan worden toegelaten.*

*Ook in relaties is begrip en vertrouwen een belangrijk onderdeel*.

*Begrip:* wat betekent begrip? Wanneer je dat woord opzoekt heeft het vele betekenissen. Zo staat er onder andere: inlevingsvermogen, meelevend en vriendelijk. Toch gaan wij vaak, wanneer wij naar ‘fouten’ van onszelf of van iemand anders kijken, naar afkeuring en soms zelfs naar veroordeling. Iedereen kent wel een paar voorbeelden uit eigen ervaring.

Om goed om te kunnen gaan met situaties waar het niet zo goed ging of waar ‘ongewenst gedrag’ zich weer liet zien, is het essentieel, dat wij onszelf en/of de ander begrijpen! Om dat te kunnen moet de éérste impuls even worden geparkeerd. Vanuit de wil om de ander te begrijpen kom je er vaak wel achter waarom de reactie of het gedrag zich voordoet. Wanneer wij op dezelfde manier naar onszelf kijken, kunnen wij ook onszelf beter begrijpen.

De eerste dag van deze workshop gaan wij samen oefenen en kijken hoe het gesteld is met begrip voor onszelf, voor de ander en voor onze dierbaren.

*Het waardevolle hierbij is dat wanneer wij onszelf en/of de ander begrijpen, wij ook weer het vertrouwen in onszelf en vaak ook in de ander kunnen herstellen.*

*Vertrouwen:* Bij de uitleg van vertrouwen staat o.a.: met zekerheid hopen, geloof in iemands goede trouw en eerlijkheid en vertrouwen hebben dat je er niet alleen voor staat.

Vertrouwen is iets anders dan *de verwachtingen* die wij van onszelf, van de ander en ook van onze dierbaren hebben. Maar oh weh, als die verwachtingen niet uitkomen. Dan raken wij meestal het vertrouwen kwijt! Dit geldt soms ook voor het vertrouwen hebben in medicatie of bij ziekte.

Vertrouwen kan ook te maken hebben met onze manier van denken.

In onze cultuur is vertrouwen soms ver te zoeken. Vaak zien wij wantrouwen of twijfel. Hoe is dat bij onszelf? Wanneer er geen vertrouwen is zetten wij er soms andere emoties overheen, bv. afkeu- ring, boosheid, angst, stress.

Als reactie zijn er een paar mogelijkheden: Wij maken ons klein en/of trekken ons terug, leggen het probleem bij de ander, of wij maken ons juist sterk en/of wij gaan erboven staan. Hierdoor stroomt de energie niet meer en kan er geen verbinding zijn. Alles wat leeft op deze aarde heeft energie en verbinding nodig. Het vertrouwen in onszelf -*zelfvertrouwen*- maakt dat het ook weer makkelijker voor ons wordt de ander te vertrouwen. Vertrouwen werkte visa versa!

De tweede dag van deze workshop gaan wij met elkaar oefenen en kijken hoe het gesteld is met ons vertrouwen c.q. verwachtingen. In de groep delen wij onze gevoelens hierover.

*Het werken met begrip en vertrouwen kan ook een belangrijk onderdeel zijn bij de therapeutische begeleiding. Het oefenen met de verschillende onderdelen van begrip en van vertrouwen én het bewust worden daarvan, kan het helingsproces van de cliënt bevorderen.*

Voor de studenten is het een aanvulling op de opleiding.

Z.O.Z.

Datum : 10 nov. en 17 nov. 2022

Tijd : van 10.00 tot 17.00 uur

Kosten : 180,00 incl. btw.

Locatie : Opleidingscentrum InVerbinding, Oude Veiling 90,

1689 AD Zwaag

Begeleiding : Diny Reheis-van Vliet en Peter Reheis

Info/opgave : 0229-219018 of 06-50814627- e-mail: diny.reheis@online.nl

www.essentieletherapie.nl

Natuurgeneeskundig psychosociaal Therapeuten, geregistreerd bij het CAT,

*Kan ook als bijscholing gevolgd worden.*