

Goudzoeker in je eigen verhaal

Op weg met de Kleine Prins





Houd je van beeldende verhalen?

Ben je benieuwd waar je eigen verhaal over gaat?

Heb je zin in een volgend hoofdstuk in je leven?

Wellicht is dit programma dan iets voor jou...

Omdat jij net als de schrijver van De Kleine Prins ook weleens gestrand bent in een woestijn. Misschien ben je er snel doorheen gefietst, misschien achtervolgt het je nog dagelijks. Maar je wilt er nu iets mee. Onderzoeken wat daar gebeurde, wat je daar achterliet en wat je daar gewonnen hebt. De goudader volgen die nog steeds meeloopt in je verhaal, nu en naar de toekomst.

In dit programma leer je op een unieke wijze te kijken naar je levensverhaal, zodat je je daar opnieuw mee kunt verbinden. Door de vertelling van De Kleine Prins, zelf een woestijnbewoner, zal je worden aangestoken om persoonlijke woorden te geven aan een eigen ervaring. Een laagdrempelige maar krachtige oefening in beelden ondersteunt je daarbij. Door overige opdrachten zal de goudader helderder oplichten; je wordt bewuster van jouw eigenheid. En hoe je die af kunt stemmen op die van de ander.

Benieuwd hoe je water in de woestijn kunt vinden?

o Werkwijze

Associërend op De Kleine Prins komt er een scène uit je eigen leven naar boven waar een keerpunt zat. Een bijzondere ervaring of een belangrijke keuze. Deze scène zet je op papier zodat er drie storyboards ontstaan. Vervolgens worden deze persoonlijke boards viervoudig bevroegd en ga je betekenisvolle verbanden en een toekomstzin ontdekken. Plenair, individueel en in kleine groepjes; met veel tijd om te luisteren en te vertellen.

o Meerwaarde

Tijdens de vier dagdelen ervaar je dat jouw kleinste herinneringen of grootse levensgebeurtenissen allemaal rijmen met wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik? Na afloop heb je meer zicht op jouw unieke verhaal dat altijd ergens samenvalt met dat van anderen. Je hebt een gemeenschappelijkheid ervaren en bent een stap verder gekomen in worden-wie-je-bent en zijn-wie-je-wordt.

o Voor wie

Voor iedereen die vermoedt dat zingevend leven vraagt om een ontdekkingsreis in het eigen levensverhaal.

o Werkzaamheid

Na het 1e en 2e dagdeel heb je:

- ontdekt dat je herinneringen gelaagd zijn en waardevol materiaal bevatten
- aan je essentie geraakt door één keerpunt uit je levensloop uit te werken
- zin in méér! Of... je besluit te stoppen en gaat met waardevolle inzichten naar huis

Na het 3e en 4e dagdeel heb je:

- woorden gegeven aan een eigen zingevend verhaal op basis van een zelfgekozen keerpunt
- zintuigelijk en zelfbewust je verhaal verteld, aan jezelf en aan de ander

Programma:

o 1e dagdeel

- **Opening en kennismaking**
- **Luisteren naar De Kleine Prins**
- **Associërend fragmenten uitwisselen**
- **Keerpunt kiezen**
- **Drieluik van storyboards maken**

o 2e dagdeel

- **Ervaringen uitwisselen**
- **Eigen storyboards gelaagd bevragen**
- **Oefenen met zintuigelijk vertellen en luisteren**
- **Beantwoorden of je mee doet met vervolg**

o 3e dagdeel

- **Van schrijven naar je uitspreken**
- **Oefeningen rond opbouw, begin en eind uitwerken**
- **Tips om eigen verhaal te oefenen**

o 4e dagdeel

- **Plenair: elkaars verhaal beluisteren**
- **Vragen als opstap naar eigen conclusie**
- **Evaluatie en afsluiting**

Er wordt aan ieder die dat wil tussentijdse individuele coaching geboden.

Achtergrond:

Het uitgangspunt is een salutogene. Dat wil zeggen dat het gezonde deel in lichaam en geest wordt aangesproken. Hiermee wordt verlies of verdriet niet ontkend. Wél worden genezings- of acceptatieprocessen ondersteund, door wekkende vragen. Vragen die verhelderen hoe de speelruimte in je leven er uitziet: waar heb je invloed op, wat geeft jou energie, hoe zorg je voor jezelf, wat doe je met anderen, waar kijk je naar uit?

Deze vragen raken aan de principes van Positieve Gezondheid. Hierin wordt gesteld dat iedereen wel iets mankeert maar dat de persoonlijke beleving het vertrekpunt moet zijn. Medische protocollen staan daarmee niet meer voorop, eigen regie wel. In de Positieve Gezondheid wordt bovendien de nadruk gelegd op betekenisvol leven. Je welbevinden creëren door te ontdekken wat voor jou persoonlijk echt belangrijk is.



Informatie & aanmelden:



Zoek je meer informatie over het programma?

Wil je deelnemen aan een 'open groep' van 6 tot 10 personen?

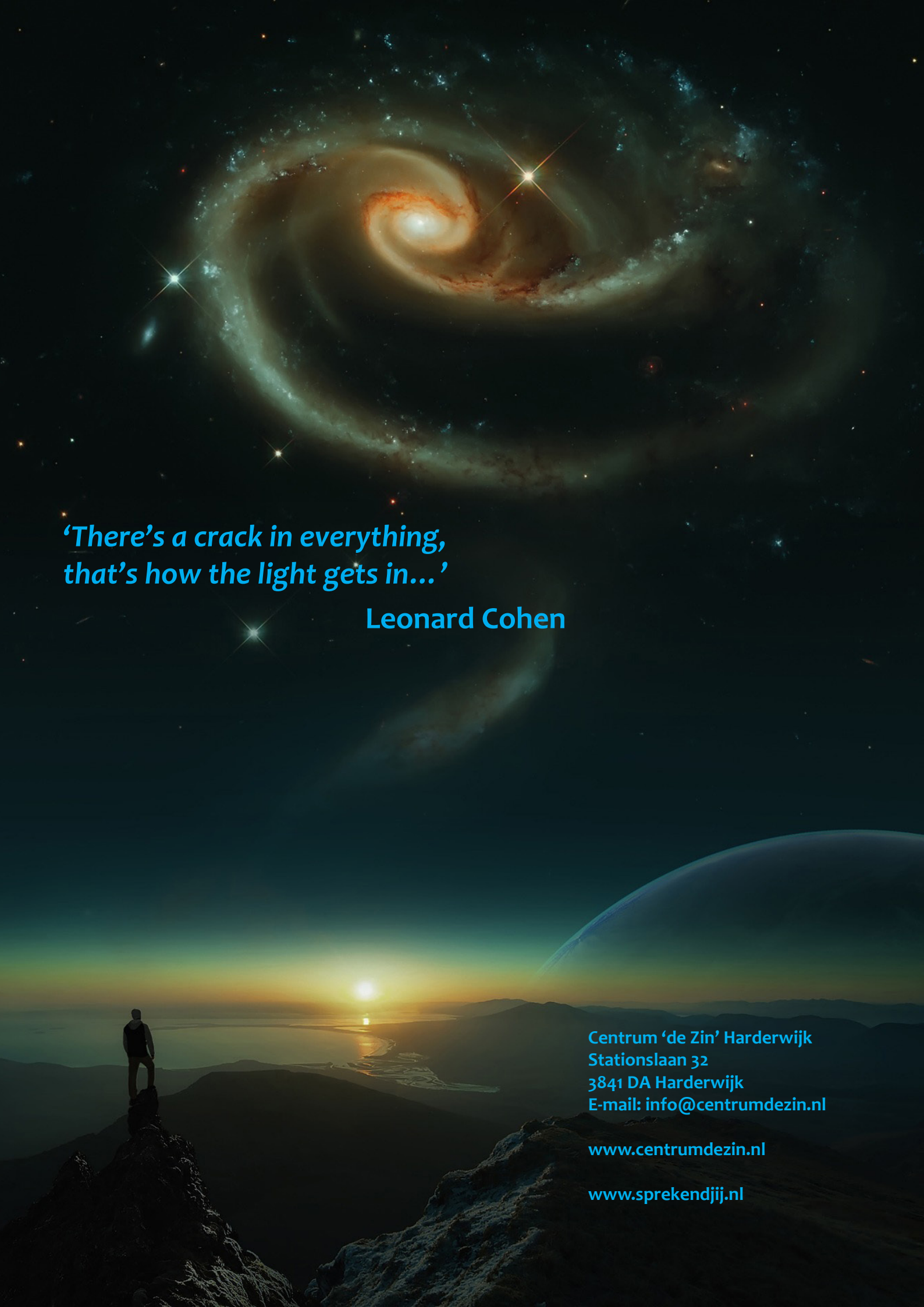
Heb je interesse in een groepsdeelname, evt. op eigen (werk)locatie?

Neem dan contact op met:

Annette Filippo

Mail: annette@sprekendjij.nl

Tel: 06 51 241 886



*'There's a crack in everything,
that's how the light gets in...'*

Leonard Cohen

Centrum 'de Zin' Harderwijk
Stationslaan 32
3841 DA Harderwijk
E-mail: info@centrumdezin.nl

www.centrumdezin.nl

www.sprekendjij.nl