Zorg voor jezelf

een zinvolle workshop voor zorgprofessionals

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese

Werk je in de zorg of zorg je voor anderen? Zorgen voor een ander is je passie of je roeping, maar zorg je ook voor jezelf? Hoe is het met jou nu er veel van je gevraagd wordt? Vind je dit een inspirerende uitdaging of ervaar je stress of angst? Heb je moeite met grenzen aangeven of loop je vast in de communicatie met collega's? Of weet je dat zorg voor jezelf nu aandacht vraagt maar weet je niet waar te beginnen? Dan is deze workshop zeker iets voor jou!

Tijdens de workshop verken je jouw binnenwereld met behulp van diverse psychosynthese oefeningen en meditaties die je verbeelding en je creativiteit aanspreken. Je vindt antwoorden op welke zorg jij nodig hebt om weer op te laden. Je maakt weer contact met waar je blij van wordt. Je gaat aan de slag met hoe dit kunt vormgeven. En je krijgt zicht op wat je belemmert om goed voor jezelf te zorgen.

Psychosynthese

De workshop Zorg voor jezelf is tevens een kennismaking met hoe de visie en praktische technieken van psychosynthese jou van dienst zijn als mens en als zorgprofessional. Binnen deze holistische en mensgerichte psychologie komen lichaam, voelen en denken bij elkaar.

Mocht je je na afloop verder willen ontwikkelen, dan vertellen we je graag de mogelijkheden. Zo kun je bijvoorbeeld in het najaar starten met De Landing. Deze verdiepende training (10 bijeenkomsten/3 persoonlijke sessies) start op 6 november.

Veel werkgevers investeren in de ontwikkeling van hun personeel, vraag naar de mogelijkheden binnen jouw bedrijf.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese

Trainers

Yvonne Steenmetz

Als trainer bij De Broedplaats word ik nog steeds geraakt door de kracht van kijken naar mijzelf en anderen vanuit mildheid en liefde. Dan wordt veranderen mogelijk. Dan kan ik zien dat ik mijn overlevingspatronen (bijvoorbeeld hard werken of angstig terugdeinzen) nodig heb gehad, maar dat ik in wezen anders ben. Dan kan ik mijn groeimogelijkheden en wezenlijke kwaliteiten zien. En kan ik dit ook bij de ander zien, en hem/haar begeleiden om op deze liefdevolle manier naar zichzelf te kijken en de eigen bron te ontdekken. Zodat ook hij/zij sturing krijgt over eigen patronen. Dit werkt bevrijdend en geeft vreugde.

Brigit Nieuwenstein

Het werken met mensen op een dieper vlak van de persoonlijkheid maakt mij blij. Het is iedere keer weer prachtig om te zien hoe mensen opengaan, meer zelfvertrouwen ontwikkelen, de leiding over hun eigen leven nemen en keuzes maken vanuit het hart. Hoe zij bewust worden van hun vele potenties. De natuurlijke verbinding met alles om ons heen, die we in ons leven vaak kwijt zijn geraakt, komt in dit proces meer en meer terug. Dat blijft mij inspireren.

Investering

De workshop Zorg voor je Zelf kost 10 euro (vrij van btw). Na afloop ontvang je een boek over psychosynthese cadeau.

Data, locatie en tijd

De workshop wordt gegeven op diverse locaties in het land van 19.30 – 21.30 uur.

Kijk op de website voor meer informatie en inschrijven.

Vragen

Neem gerust contact op met Yolande van Wijk of Wendy Smit. Je kunt ons bereiken via: +31611205821 of mail via info@broedplaats.academy.

Mijn zelfbeeld was vrij negatief, en ik zat mezelf altijd te bekritiseren en tegelijkertijd ontkende ik dat ik dat deed. Het was best een behoorlijk gevecht in mezelf, en mede door deze training heb ik kunnen accepteren dat ik dat deed, en vanuit die acceptatie ook dingen kunnen veranderen.
Wietske, werkzaam in de thuiszorg.

Ik kan beter achteroverleunen, kijken 'wat gebeurt er nou, wat is jouw rol hierin en wat is mijn rol'. Ben jij een projectie van mij of ben ik een projectie van jou, of zijn wij projecties van elkaar. Het heeft mij heel veel rust gebracht.
Marion, IC verpleegkundige

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese

Tijdens mijn stage in mijn opleiding voor maatschappelijk werker liep ik vast. Ik kwam bij toeval bij een psychosynthese therapeut en daar ontdekte ik dat ik opgesloten zat in mijn eigen harnas. En in de hulpverlening kan je je harnas niet ophouden. Tijdens de psychosynthese opleiding heb ik geleerd me kwetsbaar op te stellen en mildheid ontwikkeld. Ook heb ik anders leren kijken naar mensen. Als het ware door mijn oogharen, met minder oordelen, milder, met oog voor de hele mens. Dat alles komt me nu enorm van pas in mijn werk. Ik schrik ook niet zo snel van heftige emoties zoals tranen of boosheid; ik kan erbij blijven. Dat geeft mensen rust en veiligheid, vandaar uit kunnen we het gesprek verder aangaan en afspraken maken.

Yvonne, reintegratiemanager

De Broedplaats

De Broedplaats is de plek waar je je persoonlijk en professioneel kunt ontwikkelen. Waar je een geaccrediteerde beroepsopleiding kunt volgen tot psychosynthese coach of therapeut en nascholing kunt volgen.

En een plek om gelijkgestemden te ontmoeten en van en met elkaar leren, te delen en te inspireren Doe ook mee en volg een opleiding of training of word lid van het Netwerk.

De Broedplaats
voluit leven met psychosynthese