



Programma Toekomstmakers 2024



'There is no certainty: there is only adventure'

Roberto Assagioli, grondlegger van de Psychosynthese

De cirkel in ons logo heeft meerdere lagen. Het begint bij jou, jij als Toekomstmaker. Jouw cirkel gaat rond en volgt op het eind een ander pad. Dit gaat de cirkel uit. Op zoek naar nieuwe kansen, keuzes en wegen. De weg die de cirkel aflegt is tevens de weg van jouw binnenwereld naar je buitenwereld.

Ook wij als groep Toekomstmakers, jouw team of de samenleving kan je als cirkel zien. De aarde, de maan en de zon zijn ook rond. En de hele natuur met haar seizoenen evenals de sterren en planeten volgen een cyclisch ritme.

1. Wat is een groei-traject?

Groeien gaat vanzelf, waarom is het dan zo lastig soms?

Toekomstmakers is een groeitraject voor jonge professionals (22-30 jaar) in de zorg, welzijn en onderwijs.

Gedurende een klein jaar ontwikkel je onder andere zelfkennis, zelfzorg, toekomstbeeld en innerlijke stevigheid. Dit alles met steun van jouw jaargroep en onder liefdevolle en deskundige begeleiding.

Toekomstmakers volgt de natuurlijk cycli van de seizoenen, ook als we feitelijk in de lente of de zomer starten. Het is namelijk de basis van elk creatieproces, die elke toekomstmaker, ondernemer of kunstenaar doorloopt in verwezenlijken van zijn dromen, het vormgeven van producten en het creëren van een kunstwerk.



Naast dit fundament is ons werk gestoeld op de Psychosynthese. Een stroming in de transpersoonlijke psychologie die mensen helpt om hun potentie te hervinden, te leven en hun plek in de maatschappij in te nemen.

Het groeitraject is op te delen in drie grotere fasen waarin de aandacht achtereenvolgens verschuift van ik, naar ik en de ander en ik en de wereld.

De waarden van waaruit wij werken zijn: verbinding, autonomie, vrijheid, harmonie, liefde, verwondering, veiligheid, commitment, eerlijkheid, transparantie, persoonlijke aandacht, zorgvuldigheid, betrokkenheid.

2. Psychosynthese

Wij werken op basis van psychosynthese, een stroming die uitgaat van een holistisch mensbeeld. Het is een transpersoonlijke psychologie die mensen helpt om hun potentie te hervinden, te leven en hun plek in de maatschappij in te nemen. Psychosynthese gaat uit van een positief mensbeeld.

De grondlegger van de Psychosynthese is Roberto Assagioli (1888-1974) een Italiaanse psychiater die veel heeft gecorrespondeerd met Freud en Jung, filosofen en Oosterse meesters. Hij heeft de verschillende denkbeelden geïntegreerd in de psychosynthese. Met de ontwikkeling van psychosynthese wilde hij recht doen aan alle facetten van het mens zijn.

Zijn doel was ook om een wetenschappelijke psychologie te ontwerpen en toch het ongrijpbare, het transpersoonlijke en spirituele, van onze natuur, erin op te nemen. Zijn psychologie, die zich over de hele wereld heeft verspreid, is praktisch en biedt een heleboel hulpmiddelen om jezelf te ontwikkelen.

Behalve de persoonlijke relatie gaat de visie van psychosynthese verder dan dat. Als mens sta je voortdurend in contact met anderen. Denk bijvoorbeeld aan je partner, vrienden, familie en collega's. Daarom besteden we veel aandacht aan de wereld waarin je leeft. Door de weg die je aflegt, zul je gaan ervaren dat je relaties en contacten met anderen en de wereld om je heen verdiepen en verrijken.

STOP JIJ NET ZOVEEL TIJD IN JEZELF ALS IN ANDEREN?



Psychosynthese hoort thuis in de transpersoonlijke psychologie en is een inclusieve psychologie naar alle religies en stromingen.

De verschillende trainers nemen uiteraard ook hun eigenheid en eigen expertise mee op verschillende andere (holistische) stromingen en vormen zoals de psychologie, filosofie, sjamanisme, stembevrijding, ACT, rouw- en verliesverwerking, NLP, zang.

Toekomstmakers komt voort uit de Broedplaats Academy. De Broedplaats is een geaccrediteerd opleidingsinstituut voor persoonlijke ontwikkeling

Naast dit fundament is ons werk gestoeld op de Psychosynthese. Een stroming in de transpersoonlijke psychologie die mensen helpt om hun potentie te hervinden, te leven en hun plek in de maatschappij in te nemen.

Het groeitraject is op te delen in drie grotere fasen waarin de aandacht achtereenvolgens verschuift van ik, naar ik en de ander en ik en de wereld.

De waarden van waaruit wij werken zijn: verbinding, autonomie, vrijheid, harmonie, liefde, verwondering, veiligheid, commitment, eerlijkheid, transparantie, persoonlijke aandacht, zorgvuldigheid, betrokkenheid.

3. Opbouw en vorm - praktisch

Het gehele groeitraject duurt ongeveer een jaar en zal plaatsvinden in Amersfoort/Utrecht.
Het bestaat uit:

- Een kennismakingsweekend (2 dagen) met overnachting bij Stayokay Soest. Inclusief maaltijden.
- 1 keer per maand een trainingsdag, meestal op zaterdag van 10.00 uur tot 17.00 uur in Amersfoort, Huis van Zuid, Robert Kochstraat 4.
- In totaal 11 trainingsdagen.
- 6 online Zoombijeenkomsten van 19.30-21.30 tussen de trainingsdagen door. Zo houd je het vuur warm en kan je reflecteren op de gebeurtenissen van de afgelopen tijd. Dat geeft rust en verbinding.

Maand	Thema	Lesdagen	Dag en datum	online les
jan	Kennismaken en wie en waar ben ik	dag 1 en 2	za en zo 25/26 jan	wo 5 feb
feb	Toekomstmaker, laat je kennen	dag 3	vrij 21 feb	di 4 mrt
mrt	Wie ben ik nog meer?	dag 4	za 29 mrt	do 10 april
april	Zelfzorg en hulpbronnen	dag 5	vrij 25 april	wo 7 mei
mei	Laat je niet gek maken	dag 6	za 24 mei	di 3 juni
juni	Energiebeheer en de wil	dag 7	za 21 juni	
juli	Psychische flexibiliteit	dag 8	za 5 juli	
sept	Zin	dag 9	za 6 sept	wo 17 sept
okt	Creatiekracht	dag 10	za 4 okt	
nov	Samenwerkplaats	dag 11	za 1 nov	



4. Uitgangspunten

Participeren versus consumeren

We bieden een scala aan ervaringsgerichte werkvormen en oefeningen (80%) in een gedegen opbouw, met elke dag een theoretische kapstok (20%). Er is veel persoonlijke aandacht voor wat jou bezighoudt, raakt en beweegt. Je wordt uitgenodigd om gebeurtenissen uit je werk en je dagelijks leven in te brengen.

De training is vrijwillig, maar niet vrijblijvend

We verwachten een grote commitment op je aanwezigheid, voor de lesdagen en online bijeenkomsten. Onvoorziene omstandigheden daargelaten.

Binnen- en buitenwereld - holisme

De mens is meer dan we aan de oppervlakte zien en heeft een binnenwereld en een buitenwereld. Symptomen op psychisch en lichamelijk niveau passen altijd in een groter plaatje. We zijn specialisten in het jou helpen vinden van dit ruimere plaatje.

Vaste trainers en mentor

Vaste gezichten geven veiligheid en vertrouwen. Daarom wordt het traject begeleid door twee vaste trainers. Later in het traject maak je kennis met gasttrainers met ieder hun eigen specialiteit qua vorm en invalshoek.

De mentor is jouw aanspreekpunt buiten de trainingdagen om. Daar kan je terecht met twijfels, praktische vragen of gewoon om even iets te delen.

Groepsdynamiek: Het werken in een groep zorgt voor verbinding, herkenning, verwondering, nieuwe vriendschappen en biedt steun. Een optimale omgeving om te kunnen oefenen. Na dit traject maak je automatisch deel uit van een groter netwerk van Toekomstmakers waar je altijd op terug kunt vallen.

Thuisopdrachten

Je wordt gevraagd een portfolio bij te houden. We begeleiden je om hier op jouw manier invulling aan te geven. Ook ontvang je af en toe een oefenopdracht om te experimenteren of te reflecteren. Meer info ontvang je bij de start van het traject.

Onderzoek, ambassadeur

Er zal een afstudeerder meelopen om de waarde en inhoud van het groeitraject nog helderder te maken voor anderen. En ook de resultaten te kunnen 'meten'. Daarnaast maken we tijdens dit eerste traject soms foto's en filmpjes, waarin we jou zullen vragen te vertellen wat het traject voor je betekent. Dit om toekomstige deelnemers te interesseren en informeren. Je wordt dus eigenlijk een soort ambassadeur. Voordat we iets gebruiken zullen we je altijd persoonlijk om toestemming vragen.

5. Beschrijving van de lesblokken



ik

Dag 1 en 2

Kennismaken & wie en waar ben ik?

Wie ben ik nu en wat gloort er aan de horizon?

Mensen zijn niet zoiets als 'instant noedels'. Ze zijn niet in 3 minuten klaar.

Ze zijn iets natuurlijks en daarom moeten ze lang en geduldig worden groot gebracht.

Toshiro Kanamori

In het startweekend leggen we de basis voor het hele groeitraject. We maken kennis met elkaar, met het team, de routekaart, de werkwijze en de spelregels. Daarnaast heeft het hele weekend als doel om ook de eerste stappen te zetten in het beter leren kennen van jezelf. Wie ben je geworden als mens en professional, waar kom je vandaan en waar wil je naar toe? Allemaal vragen die iets van een rode draad laten zien en waar je verlangens, drijfveren, kwaliteiten en valkuilen liggen.

Dag 3

Toekomstmaker - laat je kennen!

Binnenwereld verkennen

'Je kunt niet pretenderen anderen te begeleiden in processen die je zelf niet bent aangegaan.'

Elisabeth Kübler Ross

Wie ben ik als mens en wie ben ik als professional? En wie vooral ook niet? Aan welke verwachtingen denk ik te moeten voldoen? Van een werkgever, mijn klanten of vriendengroep. Hoe pas ik me aan? Ben ik wel bekwaam in het werk waar ik nog maar net bevoegd in ben? Op deze dag kijken we zowel naar verschillende rollen die we aannemen en ons leven verrijken, als de kritische stemmen in ons, die ons beletten te zijn wie we willen zijn.

Dag 4

Wie ben ik nog meer

Worstelen is wortelen

'Knowing of oneself as the beginning and end of all human knowledge'

We zijn veelzijdiger dan we denken, inclusief de kanten van onszelf die we liever niet van zien. Dat durven zien is niet makkelijk, maar wel nodig om er regie over te krijgen. Dit verbetert onze communicatie met onze leidinggevenden, klanten en collega's.

Zoals elke muzikant in een orkest zijn eigen unieke plek heeft, heeft elk deel in jou dat ook. Samen maken ze de muziek. Op deze dag gaan we wat dieper in op de behoeftes, het gemis en de verlangens van de delen van jezelf die je op dag 3 hebt leren kennen en maak je kennis met je schaduwkanten. Als je je eigen vervelende kanten beter leert kennen en aanvaarden, leidt dit tot meer innerlijke rust: het is ok zoals ik ben.

Dag 5

Zelfzorg en hulpbronnen

Zelf met een grote Z

Soms kan je er niet helemaal zijn zoals je wilt, maar zo kan je er wel helemaal zijn

Diederik van Rossum

Hoe zorg je eigenlijk voor jezelf? Wat is veerkracht? Wat zijn grenzen en hoe voel je die? Lekker in je vel zitten, wat betekent dat eigenlijk voor jou? Hoe blijf jij bij jezelf in moeilijke situaties, met cliënten, ouders, collega's of leidinggevenden. Waarom is samenwerken en je verbinden met anderen zo belangrijk en waarom soms ook zo spannend?

Op deze dag trainen we je om wat vrijheid en vaardigheid te verkrijgen in de omgang met je gevoelens en gedachten. In de metafoor van het orkest en de dirigent leer je op de stoel van de dirigent te gaan zitten die zijn orkestleden aanstuurt om zo samen een prachtig muziekstuk uit te voeren.

Daarnaast bieden we je op deze dag praktische 'tools' zoals meditatie of andere oefeningen die je thuis kan doen om tot rust te komen, te vertragen, je grenzen op te merken en dus beter voor jezelf te zorgen.





ik

en de ander

Dag 6

Laat je niet gek maken (of wel)

De druk van tijd, keuzes en conflicterende belangen

'De dingen goed doen of de juiste dingen doen'

Hoe ga je om met werkdruk, een groot verantwoordelijkheidsgevoel, kritiek, oudere werknemers die het beter zeggen te weten? Hoe blijf je staan als jouw ideeën voor verandering of vernieuwing van tafel worden geschoven onder het mom: zo doen we het nu eenmaal? Waar word jij gek van? Wat zijn jouw triggers?

Op deze dag leer je omgaan met tegengas op jouw idealen en waarden, werkdruk en kritiek. En over moed, moeite doen, discipline en het belang van zelfkennis.

We grijpen terug op het thema zelfzorg van dag 5 en het belang van grenzen en samenwerken.

Dag 7

Energiebeheer en de wil

over vuur, branden en opbranden

'Wirklichkeit ist was wirkt' Goethe

Heb jij wel eens iets gewild dat niet lukte? Doelen in je werk, in je relaties of idealen die je nastreefde? Heb je een idee waarom? Willen kan je op verschillende niveaus. Je kunt willen door te doen en hard te werken, maar je kan ook willen door een intentie te hebben of ergens naar te verlangen. Hier is de 'wet van aantrekking' op gebaseerd. Door de energie van de wil te kanaliseren en kundig in te zetten heeft elk doel meer kans van slagen. Dan komt het aan op ritme en timing. Je leert over de verschillende niveaus van willen, energiebeheer, 'wet van aantrekking' en de kracht van visualisatie die ze ook in de topsport gebruiken.

En je creëert op deze dag een eigen wilsproject. Een project waarmee je de komende periode gaat oefenen.

Dag 8

Psychische flexibiliteit

Over de omgang met wat we niet kunnen plannen

Life is what happens to you, while you are making other plans

John Lennon

Als je in de wereld om je heen kijkt, zeker op de sociale media, lijkt het soms alsof het 365 dagen per jaar zomer is. Als het donker wordt, doen we het licht aan en we streven ernaar om productief, efficiënt, goed gehumeurd en op ons best zijn. We doen er alles aan om dit beeld te bevestigen en posten onze mooiste momenten op sociale media.

Maar hoe we ook ons best doen om in balans te komen, we hebben maar één zekerheid. Bij het leven hoort pijn, frustratie, ongemak en uit balans raken. In het leven gebeuren er onverwachte zaken, die je niet besteld of gewild hebt, maar waar je je wel toe verhouden moet. En zoals de seizoenen de cirkel doorlopen, doorlopen wij in ons leven duizenden malen diezelfde cirkel. Via pijn, worsteling, naar sterker worden. Van de bloei van je leven, naar verval. En dit soms in één dag, soms in een maand of uitgesmeerd over een heel leven. Op deze dag leer je om psychisch flexibel te zijn, te worden en te blijven.



ik en de wereld

Dag 9

Zin

Over zingeving, waardes en jouw wereld- en mensbeeld

Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.

inauguratierede van Nelson Mandela naar een gedicht van Marianne Williamson

Op deze dag gaan we aan de slag met alles wat jouw leven zin geeft. Je laat je inspireren door jouw helden; voorbeelden binnen je vakgebied, sport, religie en/of levensbeschouwing, muziek. Door van je mede-Toekomstmakers te horen wat hen inspireert, bouw je aan het 'gaan staan' voor wat jij zinvol vindt en denkt. Daarnaast leer je om problemen vanuit verschillende perspectieven te bekijken en van zin en betekenis te voorzien. Voor jezelf en de mensen waarmee je werkt.

We zoomen in op het woord holistisch, wat dat betekent en hoe je op een manier naar jezelf en de wereld kan kijken alsof alles erin thuishoort. Hoe werkt wat je nu als moeilijkheid ervaart mee in plaats van tegen?



Dag 10

Creatiekracht

van zelfkennis naar zelfexpressie

Creativity is intelligence having fun. - George Scialabba

We gaan op deze dag creëren. Daarbij grijp je terug op alles waar je je bewust van bent geworden tijdens het groeitraject, in het bijzonder jouw dromen en drijfveren. Op deze dag ga je jouw idealen en toekomstdroom op eigen-wijze verhelderen, bekrachtigen en hier vorm aan geven. Door elkaar te steunen en van complimenten te voorzien, krijg je op deze dag een grote boost in je zelfvertrouwen om jouw toekomstbeeld te verwezenlijken.

Helaas is het normaal dat dromen vaak gepaard gaan aan angsten en belemmeringen. Want hoe dichterbij we bij onze dromen komen, hoe spannender het wordt. Je leert dan ook oefenen in om te gaan met de angst die komt kijken bij 'boven het maaiveld uitsteken' en Toekomst te maken. Tenslotte begeleiden we jullie om als groep invulling te geven aan de laatste lesdag.

Dag 11

Samenwerkplaats en viering

Empowerment: zelf de verandering zijn waar je naar op zoek bent.

'Alles wat je leert heeft meer waarde als het zijn weg naar de wereld vindt'

Je bent nu volleerd Toekomstmaker en jullie hebben je als groep voorbereid om expressie te geven aan wat het groeitraject jou en jullie geleerd heeft en hoe het jou gevormd heeft. Op deze dag komen al jullie talenten samen. De Samenwerkplaats is een expressie van jouw en jullie toekomstdromen, ambities en je leeropbrengst. Je geeft dit vorm in een klein project met maatschappelijke impact bv een activiteit voor vluchtelingen of een presentatie, lied, kunstwerk, film of een combinatie hiervan.

De locatie mogen jullie zelf bepalen en je krijgt een budget om deze dag te organiseren en aan te kleden. Jullie bepalen zelf wie de genodigden zijn en voor wie je deze dag organiseert. Natuurlijk steunen we jullie daarbij.

De dag wordt feestelijk afgesloten met een eindceremonie met certificaatuitreiking.

T 06 - 28 655 613

E info@toekomstmakers.nu

W www.toekomstmakers.nu