



STICHTING
Tjongeroog
TRAININGSINSTITUUT VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Persoonlijk Succes Training

2021-2022



Vind jezelf, verken je horizon

Persoonlijk Succes Training 2021-2022

De Persoonlijk Succes Training richt zich op het stimuleren van je talenten en de bewustwording van je diepere gevoelens en motieven, zodat je goede antwoorden kunt geven op de uitdagingen van het leven. Ons tijdperk vraagt om zelfstandige en creatieve leiders, opvoeders, denkers en doeners en Tjongeroog wil dat met haar trainingen bevorderen.

In deze eenjarige training ga je samen met een kring gemotiveerde medemensen op reis: opruimen van oude pijn, onderzoeken van relatiepatronen, omgaan met emoties, loslaten van angsten en negatieve gedachten, leven in het 'hier en nu'. Gebeurtenissen uit het dagelijks leven dienen als voorbeeld. Vertrekpunt is je geschreven zelfportret: waar sta ik nu en wat wil ik bereiken?

Je wordt helderder en krachtiger en je leert te handelen vanuit eigen ondernemerschap en een persoonlijke levensmissie. Je kent je talenten en zet die in. Je leert communiceren zonder vooroordeel en laat de onproductieve slachtofferrol los. Je vergroot je draagkracht en incasseringsvermogen. Je ervaart vrijheid en creativiteit. Je wordt ondernemer van je eigen bestaan.

Grenzen die onwrikbaar leken, ga je verleggen. Je krijgt een nieuwe horizon in beeld, nieuwe carrièrekansen en een grotere kwaliteit van leven.

Eigen inzet en ondersteuning

Gedurende het jaar volg je tien keer een training van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdag 18.00 uur. Je hebt de leiding over je eigen groeiproces. Sommige ervaringen en gezichtspunten zullen eye-openers zijn; wat niet bij je past, neem je niet over.

Er is geen relatie met een bepaalde filosofie of religie. Tjongeroog ziet de mens als onderdeel van een ruimere, bezielde natuur en kosmos. Als leeromgeving dienen de terugkerende groepsbijeenkomsten onder leiding van ervaren trainers. De trainingen worden gegeven in lijn met het gedachtengoed van Godefrida Hoogenraad-Oberman, oprichtster van Tjongeroog. Zij leerde dat elk mens uniek is en in het bezit van een diepe waarachtige kern. Zij gebruikte principes van de Gestaltpsychologie, aangevuld met andere methodes zoals non-directieve counseling, rollenspel, droomuitleg en lichaamswerk. De trainers ondersteunen je bij je werkpunten. Welk inzicht, welke oplossing ligt daarin verborgen?



Ieder weekend staat in het teken van een bepaald thema:

- > **Kennismakingsweekend;** het leven als leerschool, je individuele levensproject en levensmissie.
- > **Gevoel als poort naar bewustzijn;** door te focussen op wat je werkelijk voelt, kom je bij je bron van energie.
- > **Lichaamswerk;** gevoelens vrijmaken door lichamelijke expressie; met oefeningen uit bio-energetica en spelvormen.
- > **Communiceren zonder oordeel;** leren een conflict op te lossen op een win-win manier.
- > **De relatie tussen lichamelijke symptomen en de ziel;** zoeken naar de lichaam-geest verbinding, die altijd aanwezig blijkt te zijn.
- > **Ondernemer – slachtoffer: bouwmeester van je bestaan;** leren stukjes gedrag los te laten die je tegenhouden en afhankelijk maken.
- > **Angst als obstakel voor ontplooiing en levenslust;** leren nog beter en dieper te kijken; wat remt mij af, waar verlies ik onnodig energie aan.
- > **Sub-persoonlijkheid en het Ware Zelf;** allerlei facetten van jezelf, met veel verschillende kleuren, vormen samen de mens die onderweg is; alles mag er zijn.
- > **Zelfacceptatie en vergeving;** manieren vinden om los te laten en des te sterker verder te gaan.
- > **Slotweekend;** evaluatie van het leerproces.

Voor wie?

De training richt zich op mensen die met mensen werken, dus eigenlijk iedereen; meer in het bijzonder leidinggevenden, opvoeders, docenten, coaches, werkers in zorg en welzijn.

Werkgevers kunnen constateren dat deelnemers beter functioneren doordat zij leren omgaan met hun emoties, minder snel met een oordeel klaar staan, beter feedback geven en echt luisteren. Zij verbeteren hun leidinggevende kwaliteiten.



Avondbijeenkomsten voor trainees van de Persoonlijk Succes Training

In de periode tussen de weekenden komt de groep elke maand een avond bijeen voor zelfwerkzaamheid onder leiding van begeleiders die zelf een bewustzijns-ontwikkelingstraining bij Godefrida hebben afgerond.

Met groepsgenoten - die je steeds beter leert kennen - onderzoek je op de avond een concrete situatie of ervaring. Wat betekent het voor mij, wat is mijn inzicht? Heb ik een eigen aandeel in de situatie? Met meer vertrouwen, kracht en humor richt je je op thuis- en werksituatie.

Voor deelnemers uit de Randstad vinden de avondsessies plaats op:

Zonneoog, Bergsingel 122, 3037 GM Rotterdam.

Tijdstip: van 20.00 tot 22.30 uur.

Voor deelnemers uit Friesland en omgeving vinden deze avonden plaats in Oudehorne op Trainingsinstituut Tjongeroog.



Praktische informatie

- Het trainingsjaar bestaat uit 10 trainingen, steeds van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdagmiddag 18.00 uur, waarbij telkens een thema centraal staat.
- Tussen de weekenden komt de groep een avond bijeen in Friesland of de Randstad voor zelfwerkzaamheid onder leiding van ervaren groepsbegeleiders.
- De kosten van de Persoonlijk Succes Training bedragen € 1.700 (inclusief 21% BTW), inclusief overnachting, ontbijt en lunch. Het trainingsgeld kan desgewenst in maandelijkse termijnen worden voldaan.
- Bij inschrijving schrijf je een zelfportret en een motivatie van je deelname: wat is je doel, wat wil je verwerkelijken en leren voor jezelf, voor de mensen met wie je werkt, met wie je leeft.
- Bij deelnemers die voor het eerst kennismaken met Tjongeroog vindt voorafgaand een verkenning plaats in een persoonlijk gesprek met een van de trainers.
- Dit seizoen starten twee parallelle Persoonlijk Succes Trainingen. Inschrijving voor de Persoonlijk Succes Training is mogelijk vanaf heden, via www.tjongeroog.nl.
- Tjongeroog volgt de richtlijnen van het RIVM in verband met Corona. Uitgangspunt is live op de ruime locatie op Tjongeroog. Zonodig vinden de trainingen plaats via video-bellen waar inmiddels goede ervaringen mee zijn.
- De Persoonlijk Succes Trainingen worden begeleid door een team van trainers. Voor de Persoonlijk Succes Training '21 (1) zijn dat: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Jan Galesloot, Roeland Cuppers. Voor de Persoonlijk Succes Training '21 (2) zijn dat: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Arno Hartel, Jan Galesloot.
- Alle trainers van weekendtrainingen en avondgroepen nemen regelmatig deel aan intervisiebijeenkomsten om verbinding te houden en elkaar te inspireren.
- Kijk voor verdere informatie over de Persoonlijk Succes Training, over de trainers, over de visie van Godefrida Hoogenraad-Oberman en over andere activiteiten van Stichting Trainingsinstituut Tjongeroog op www.tjongeroog.nl.

Wat zeggen trainees over hun ervaringen?

"Ik vind de verschillende thema's en opbouw van de training dynamisch en verfrissend."

Chantal Weijman

praktijkassistente en
leefstijladviseur huisartspraktijk Rotterdam

"In de PST heb ik levenslessen geleerd in de ontmoeting met de ander."

Karin Winter

leerkracht basisonderwijs

"De PST geeft me bemoediging en ontspanning. Ik krijg energie om door te gaan op mijn levenspad."

Ferry de Witte

leerkracht basisonderwijs

"Ik leerde op te houden met constant twijfelen aan mijzelf. Ik heb toen de moed gevonden om een nieuwe baan te vinden."

Enno Beenes

HBO-docent

"De PST ondersteunt me in mijn zoektocht naar het vormgeven van mijn leven. Het brengt me verdieping, helderheid, vertrouwen en kracht."

Christiaan Lomans

schrijver

"De zon kwam op in mijn leven toen ik mijzelf oké begon te vinden. Veel twijfels verdwenen als sneeuw voor de zon."

Liesbeth Cuppers

logopediste in ruste



Godefrida Hoogenraad-Oberman

Stichting Trainingsinstituut Tjongeroog is voor mensen die persoonlijk willen groeien in hun werk en privésituatie. Het bouwt voort op het bezielend gedachtengoed van Drs Godefrida C. Hoogenraad-Oberman † (2018), psycholoog-therapeut, trainer.

Zij is voor ons een bron van inspiratie, kracht en liefde. Zij wordt herinnerd door haar humor, wijsheid en liefde voor mensen.

Het doel van een Persoonlijk Succes Training is voor ieder verschillend, maar Godefrida zou kunnen zeggen: toename van levenskwaliteit, vrije wil en belangeloze liefde. Kwaliteiten die je kan inzetten in je werksituatie en in privé.

Open Dag: zondag 22 augustus 2021

Kennismaken met Tjongeroog en het aanbod aan workshops en trainingen? Doe mee met de Open Dag op zondag 22 augustus 2021. Ook zullen deelnemers aan de Persoonlijk Succes Training hun ervaringen vertellen. Kom horen wat het hen zakelijk en persoonlijk heeft opgeleverd en aan levenslust heeft gebracht. Nader bericht over de Open Dag volgt op de website.

Meer weten?

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten?

Bel dan naar 0516 45 10 10,
of 06 41 90 63 37
of mail naar info@tjongeroog.nl
of ga naar: www.tjongeroog.nl

Persoonlijk Succes Training

Trainingsprogramma 2021-2022

Zondag 22 augustus 2021 Open Dag

Persoonlijk Succes Training'21 (1) Persoonlijk Succes Training'21 (2)

1. 10/11-09-2021
2. 08/09-10-2021
3. 05/06-11-2021
4. 10/11-12-2021
5. 14/15-01-2022
6. 11/12-02-2022
7. 11/12-03-2022
8. 08/09-04-2022
9. 13/14-05-2022
10. 10/11-06-2022

1. 24/25-09-2021
2. 22/23-10-2021
3. 19/20-11-2021
4. 17/18-12-2021
5. 28/29-01-2022
6. 25/26-02-2022
7. 25/26-03-2022
8. 22/23-04-2022
9. 27/28-05-2022
10. 24/25-06-2022

Eenjarige 'Persoonlijk Succes Training':

Weekendtrainingen en avondsessies: € 1.700 incl. 21% BTW

Open Dag: zondag 22 augustus 2021 – Gratis