

SENSE

TRAINING VOOR GEVOEL EN BEWUSTZIJN

2022-2023



Vind jezelf, verken je horizon

SENSE

Training voor Gevoel en Bewustzijn 2022-2023

SENSE is een training waarin je zult ontdekken dat inzicht in je gevoelens je krachtiger en energiever maakt. Je leert contact te maken met diepere motieven en verlangens. Je durft op je intuïtie te vertrouwen. Je leert over leiderschap en over ondernemer zijn van je eigen bestaan. Je wordt een rijker mens omdat je kunt putten uit je innerlijke bron.

Door praktische problemen onder de loep te nemen, te onderkennen wat die gevoelsmatig met je doen, en met dit bewustzijn te werken, komt energie vrij. Die kun je inzetten voor je geluk en alle projecten in je leven.

Samen met een vaste groep reisgenoten maak je een avontuurlijke tocht door je gevoelswereld. Je zult oude pijn opruimen, gedragspatronen onderzoeken, anders kijken naar je overtuigingen en oordelen en beter leren omgaan met een tegenstelling of conflict. Gebeurtenissen uit het dagelijks leven dienen daarbij als voorbeeld.

Punt van vertrek is je zelfportret: waar kom ik vandaan, waar sta ik nu en wat wil ik bereiken? Ervaar ik een levensdoel? Wil ik mijn contact met geliefden, vrienden en collega's verdiepen? Kan ik mijn grenzen verleggen?

Deze tijd vraagt om zelfstandige en creatieve leiders, opvoeders, denkers en doeners. Tjongeroog wil dat met haar trainingen bevorderen.

We willen een ruimere horizon, met licht en kwaliteit van leven voor zo veel mogelijk mensen.



Voor wie?

SENSE is bedoeld voor iedereen die meer uit het leven wil halen, voor jong en oud, voor zoekers naar meer licht in de wereld:

- 'Huisje, boompje, beestje: is dat nu alles?'
- Jong volwassenen: 'Ik voel, zie en wil zoveel, hoe zet ik mijn talenten in? Hoe verhoud ik mij tot de maatschappij en de wereld?'
- In een midlifecrisis: 'Ben ik nog wel van waarde, voor wie en wat? Hoe verder?'
- 'Ik mis iets in mijn relatie, wat kan ik doen?'
- Gestopt met werken: 'Ik heb nog zoveel energie over ...'
- Coaches: 'Ik kan alle theorieën toepassen, maar zoek meer verdieping in mijn werk'.
- Leerkrachten en werkers in zorg en welzijn: 'Hoe kan ik mijn werk in liefde doen zonder mijzelf uit te putten?'
- Ouders: 'Hoe kan ik mijn kinderen liefdevol opvoeden? Wat is mijn rol in hun ontwikkeling en groei?'

Hoe gaat het in zijn werk?

SENSE kent een cyclus van 10 groepstrainingen, van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdag 18.00 uur, onder leiding van twee ervaren trainers die geschoold zijn in Gestalt-psychologie, rollenspel, meditatie, droomuitleg en lichamelijke expressie-oefeningen. Elke deelnemer heeft de leiding over zijn/haar eigen groeiproces. Sommige ervaringen en gezichtspunten zullen eye-openers zijn; maar wat niet past, neem je niet over. Vrijheid is het uitgangspunt. De trainers ondersteunen je bij alle ingebrachte onderwerpen. Welk inzicht, welke oplossing ligt daarin verborgen?

Er is geen relatie met een bepaalde filosofie of religie. Tjongeroog ziet de mens als onderdeel van een ruimere, bezielde natuur en kosmos. Je draagt een eigen lichtbron bij je die jou het beste antwoord geeft op de uitdagingen van het leven. Je wordt bouwmeester van je eigen bestaan.

De trainingen bouwen voort op het werk van Godefrida Hoogenraad-Oberman, psycholoog/psychotherapeut en oprichtster van Tjongeroog. Zij leerde dat elk mens uniek is en in het bezit van een diepe en waarachtige kern.



Thema's en vaardigheden

Door de hele training heen komen allerlei onderwerpen aan bod:

- **Authentiek en oprecht contact: ik voel, ik vind, ik wil**
Werken met verlangens en eigenwaarde. Onafhankelijk en bewust spreken en handelen.
- **Inlevend luisteren, counseling, feedback geven, spiegelen**
Oefenen met non-directieve counseling en actief luisteren, feedback geven vanuit gevoelslaag, spiegelen zonder oordeel.
- **Sprekend met gezag en overtuiging**
Communiceren en spreken vanuit het 'ik' met mijn waarheid.
- **Gevoel als poort naar bewustzijn**
Door me van onderdrukte gevoelens bewust te worden, kom ik bij mijn bron en neem ik toe in duidelijkheid en kracht.
- **Werken met Gestalt**
Een gebeurtenis of een terugkerend patroon (Gestalt) is een brug naar onbewuste processen.
- **Non-verbaal gedrag, het lichaam als antenne**
Oefenen met (hoog)gevoeligheid en intuïtie.
- **Grenzen aangeven en respecteren**
De basis van voedend intermenselijk contact.
- **Volharding, toewijding, ja zeggen, commitment aangaan**
Liefde in praktijk brengen.
- **Projectie, verdringing**
Loslaten van onbewuste normen en oordelen.
- **Zelfkritiek**
Leven zonder interne controleur.
- **Lichaamsbewustzijn, werken met levenskracht en energie**
Gevoelens en energie vrijmaken door lichamelijke expressie met oefeningen uit bio-energetica en karate.
- **De rol en betekenis van ziekte**
Zoeken naar de achtergrond van lichamelijke klachten. Wat zegt mijn innerlijke gids.

- **Conflict accepteren en oplossen**
Conflictsituaties aangaan met behoud van contact met de ander. Een win-win voor alle partijen, in werk en privé.
- **Opvoeden is een levenskunst**
Vrijheid geven en begrenzen.
- **Rollenspel en psychodrama**
Een vastgelopen contact her-activeren, oefenen met inleven.
- **Slachtoffer of ondernemer**
Bouwmeester worden van eigen bestaan; leren gedrag los te laten dat tegenhoudt of afhankelijk maakt.
- **Leiderschap**
Werken vanuit bezieling, visie, overtuiging en gezag.
- **Aanpassing, verwikkeling, symbiose**
Oefenen met onafhankelijkheid, loslaten van claims en verwachtingen die ik plak op de ander.
- **Gestaltgebed van grondlegger Fritz Perls**
'Ik ben niet in deze wereld om te leven naar jouw verwachtingen, en jij niet om te leven naar de mijne'.
- **Schuld en verantwoordelijkheid**
Verantwoording nemen zonder schuldgevoelens.
- **Het leven als leerschool**
Zoeken naar mijn levensproject en levensmissie. Zelfacceptatie, contact met mijn innerlijk.
- **Zelfwaardering, ik verzorg mijzelf**
Ik kan meer van anderen houden als ik mijzelf liefheb, all-in.
- **Ouders en voorouders**
Welke rol speelt mijn afkomst. Herken ik oude aangeleerde gedragspatronen die mij nu in de weg zitten?
- **Vrijheid**
Ik heb steeds, onder alle omstandigheden, een keuze door mijn eigen antwoord.
- **Spiritualiteit**
Is er een zinvolle samenhang? Wat is mijn relatie met de aarde, de natuur, de kosmos, een groter geheel?

Avondbijeenkomsten met groepsgenoten

In de periode tussen de weekenden komt de SENSE groep op een door-de-weekse avond bijeen voor zelfwerkzaamheid onder leiding van twee begeleiders.

Met je groepsgenoten onderzoek je op de avond een concrete situatie of ervaring uit je leven. Deelnemers kunnen hierbij oefenen met feedback geven, inlevend luisteren en spiegelen.

De avondtrainingen vinden naar keuze live plaats op Zonneoog, Bergsingel 122, 3037 GM Rotterdam, van 20.00 tot 22.30 uur, of online.

Praktische informatie

- De trainingscyclus bestaat uit 10 trainingen van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdagmiddag 18.00 uur, van september t/m juni.
- De kosten van SENSE bedragen € 1.750 (inclusief 21% BTW), overnachting, ontbijt en lunch is inbegrepen. Dit kan desgewenst in maandelijkse termijnen worden voldaan.
- Bij inschrijving schrijf je een zelfportret en een motivatie voor je deelname: wat is je doel, wat wil je bereiken en leren voor jezelf, voor de mensen met wie je werkt, met wie je leeft.
- De SENSE weekend-trainingen worden begeleid door een team van trainers. Dit zijn: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Arno Hartel, Niek Lomans, Jan Galesloot en Roeland Cuppers.
- Alle trainers van weekendtrainingen en avondgroepen nemen regelmatig deel aan intervisiebijeenkomsten om verbinding te houden en elkaar te inspireren.
- Uitgebreidere informatie, ook over andere activiteiten van Trainingsinstituut Tjongeroog vind je op www.tjongeroog.nl.



Wat zeggen trainees over hun ervaringen?

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

Hannah Chris Lomans
Schrijver

"In liefde wordt met me meegekeken. Dit alleen al ervaar ik als helend. Niks is gek of vreemd. Het mag er allemaal zijn."

Chantal Weijman
Speltherapeut en Leefstijlcoach

"Door de SENSE training word ik uitgedaagd om actief mijn gedrag en emoties uit te pluizen. Ik leer hierdoor deze zo goed mogelijk in te zetten in mijn dagelijks leven. Na ieder weekend begrijp ik mijzelf weer een stukje beter."

Alrike Dreissen
Ecologisch onderzoeker/adviseur

"Tjongeroog is een plek waarbij ik inzichten, verdieping en contact met mens en natuur kan ervaren."

Vincent Sintemaartensdijk
Student HBO toegepaste psychologie

Open Dag: zaterdag 20 augustus 2022

Kennismaken met Tjongeroog en met het aanbod aan workshops en trainingen? Kom naar de gratis Open Dag op zaterdag 20 augustus 2022 met een informatiemarkt en 's middags korte workshops. Ook zullen deelnemers aan SENSE hun ervaringen vertellen. Kom horen wat het hen zakelijk en persoonlijk heeft opgeleverd en aan levenslust heeft gebracht.

Nadere berichten over de Open Dag vind je 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
mail naar: info@tjongeroog.nl
ga naar: www.tjongeroog.nl

Data SENSE trainingen 2022/2023:

SENSE 1

9/10	september	2022
7/8	oktober	2022
4/5	november	2022
9/10	december	2022
13/14	januari	2023
10/11	februari	2023
10/11	maart	2023
14/15	april	2023
12/13	mei	2023
9/10	juni	2023

SENSE 2

23/24	september	2022
21/22	oktober	2022
18/19	november	2022
16/17	december	2022
27/28	januari	2023
24/25	februari	2023
24/25	maart	2023
21/22	april	2023
19/20	mei	2023
23/24	juni	2023



STICHTING
Tjongeroog
TRAININGSINSTITUUT VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING