

SENSE

TRAINING VOOR GEVOEL EN BEWUSTZIJN

2023-2024



Vind jezelf, verken je horizon

SENSE

Training voor Gevoel en Bewustzijn 2023-2024

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 gebeurtenissen uit jouw dagelijks leven 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 gaat oude pijn opruimen, gedragspatronen onderzoeken, anders kijken naar je overtuigingen of oordelen en beter leren omgaan met een tegenstelling of conflict.

Punt van vertrek is je zelfportret: waar kom ik vandaan, waar sta ik nu en wat wil ik bereiken? Ervaar ik een levensdoel? Kan ik mijn grenzen verleggen?

Deze tijd vraagt om zelfstandige en creatieve leiders, opvoeders, denkers en doeners, die werken vanuit liefde. 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:

- Jong volwassenen: 'Ik voel, zie en wil zoveel, hoe zet ik mijn talenten in? Hoe verhoud ik mij tot de maatschappij en de wereld?'
- 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, en 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 heeft 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. Er is een lichtbron in je, het antwoord op de uitdagingen van het leven draag je bij je. Je wordt bouwmeester van je eigen bestaan.

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



Thema's en vaardigheden

Tijdens het jaar komen heel veel 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.
- **Spreken met gezag en overtuiging**
Communiceren en spreken vanuit het 'ik' met mijn waarheid.
- **Gevoel als poort naar bewustzijn**
Door me van al mijn 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 loslaten**
Leven zonder interne controleur.
- **Lichaamsbewustzijn, werken met levenskracht en energie**
Gevoelens en energie vrijmaken door lichamelijke expressie, met oefeningen uit bio-energetica en *martial arts*.
- **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 grenzen kunnen stellen.
- **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 koppel aan 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 volledig liefheb.
- **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 of online van 20.00 tot 22.30 uur.

Praktische informatie

- Het trainingsjaar bestaat uit 10 trainingen, van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdagmiddag 18.00 uur, van september t/m juni.
- De kosten van SENSE bedragen € 1.850 (inclusief 21% BTW), overnachting, ontbijt en lunch is inbegrepen. Dit kan desgewenst in maandelijkse termijnen worden voldaan.
- Bij inschrijving schrijf je een motivatie van je deelname: wat is je doel, wat wil je verwirkelijken en leren voor jezelf, voor de mensen met wie je werkt, met wie je leeft.
- De SENSE trainingen worden begeleid door een team van trainers. Dit zijn: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Arno Hartel, 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 op www.tjongeroog.nl.

TjongerLicht is nieuwe locatie voor Tjongeroog

Zomer 2023 verhuist Tjongeroog naar Nijberkoop, Grindweg 10. We krijgen daar een licht en ruim trainingsgebouw nabij natuurgebied, met biologische boomgaard, ven, een bloementuin, kruiden- en moestuin en uitzicht over al het omliggend groen. Het pand is gelegen naast onze woon/slaapboerderij, op 3 minuten loopafstand.



Wat zeggen trainees over hun ervaringen?

“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

“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

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

Vincent Sintemaartensdijk
Meubelmaker, beeldend kunstenaar

“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

Open Dag: zaterdag 19 augustus 2023

Kennismaken met Tjongeroog en met het aanbod aan workshops en trainingen? Kom naar de gratis Open Dag op zaterdag 19 augustus 2023 met informatiemarkt en 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.

Nader bericht over de Open Dag vind je op de website.

**De Open Dag vindt plaats op de nieuwe locatie TjongerLicht:
Grindweg 10, Nijeberkoop**

Meer weten?

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten?

Bel dan naar 06 41 90 63 37
mail naar: info@tjongeroog.nl
ga naar: www.tjongeroog.nl

Data SENSE trainingen 2023/2024:

SENSE 3

8/9	september	2023
6/7	oktober	2023
3/4	november	2023
1/2	december	2023
12/13	januari	2024
9/10	februari	2024
8/9	maart	2024
5/6	april	2024
10/11	mei	2024
7/8	juni	2024

SENSE 4

22/23	september	2023
20/21	oktober	2023
17/18	november	2023
8/9	december	2023
26/27	januari	2024
23/24	februari	2024
22/23	maart	2024
19/20	april	2024
24/25	mei	2024
21/22	juni	2024



STICHTING
Tjongeroog

TRAININGSINSTITUUT VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING