

SENSE

TRAINING VOOR GEVOEL EN BEWUSTZIJN

2024-2025



Vind jezelf, verken je horizon

SENSE

Training voor Gevoel en Bewustzijn 2024-2025

SENSE is een eenjarige training waarin je zult ontdekken dat inzicht in je gevoelens je krachtiger en energiekeer maakt. Je leert je diepere motieven en verlangens te begrijpen. Je durft op je intuïtie te vertrouwen. Je leert hoe je leider en ondernemer kunt zijn van je eigen bestaan. Je wordt een rijker mens omdat je durft te vertrouwen op jezelf.

Door gebeurtenissen uit jouw dagelijks leven onder de loep te nemen, te erkennen wat die gevoelsmatig met je doen en hier een antwoord op te vinden, komt energie vrij. Dat geeft moed en levenslust, die je kunt gebruiken voor de projecten in je leven.

Samen met een vaste groep reisgenoten maak je een avontuurlijke tocht. Je gaat oude pijn opruimen, gedragspatronen onderzoeken, anders kijken naar je overtuigingen of oordelen, creatiever leren omgaan met een tegenstelling of conflict. Je leert inlevend en intuïtief te luisteren, en helpende feedback te geven.

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

Deze tijd vraagt om zelfstandige en creatieve leiders, opvoeders, denkers en doeners, die werken vanuit liefde. Tjongeroog wil hen met deze training ondersteunen. We willen een ruimere horizon, met liefde 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 liefde in de wereld:

- 'Ik voel, zie en wil zoveel. Wat kan ik doen?'
- 'Hoe verhoud ik mij tot pijnlijk en schokkend wereldnieuws?'
- 'Ik mis vreugde in mijn relatie, wat kan en wil ik daar aan doen?'
- 'Ik ben gestopt met werken, en ik heb nog zoveel energie over.'
- 'Hoe kan ik gemotiveerd werken zonder mijzelf uit te putten?'
- 'Hoe kan ik een ander effectief coachen, begeleiden?'
- 'Hoe kan ik mijn kinderen liefdevol opvoeden? Wat is mijn rol in hun ontwikkeling en groei?'
- 'Ik voel me vaak somber, bedrukt en lusteloos, maar weet niet waardoor.'



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 Gestaltpsychologie, rollenspel, meditatie, droomuitleg en lichamelijke expressie-oefeningen.

Elke deelnemer heeft de regie over zijn/haar/diens eigen groeiproces. Je kunt elk onderwerp inbrengen dat speelt in je leven.

In groepsverband wordt daar dieper op ingegaan. Welk inzicht, welke oplossing ligt verborgen in jouw thema? Je bekijkt jouw situatie en die van de anderen van veel kanten. Je doet zelf ontdekkingen door mee te maken wat groepsleden inbrengen. De trainers ondersteunen en bewaken dit groepsproces.

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 mag bouwmeester zijn 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 contact kan maken met een dieper innerlijk. Zij bouwde voort op de Gestaltpsychologie, Bio-Energetica, Regressietherapie, geweldloos communiceren en elementen uit de oosterse filosofie. Godefrida benadrukte zelfontplooiing, oordeelloosheid en het durven loslaten van aangepast gedrag. Liefde vervult de wet, was een van haar geliefde motto's.



Thema's en vaardigheden

Tijdens het jaar komen veel onderwerpen aan bod:

- **Authentiek en oprecht contact: ik voel, ik vind, ik wil, ik doe.**

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 mijn 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 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 inzicht in onbewuste processen.

- **Non-verbaal gedrag, het lichaam als antenne**

Oefenen met (hoog)gevoeligheid en intuïtie.

- **Grenzen aangeven en respecteren**

De basis van elk intermenselijk contact.

- **Volharding, toewijding, ja zeggen, commitment aangaan**

Liefde in praktijk brengen.

- **Projectie, verdringing**

Loslaten van onbewuste normen en oordelen.

- **Zelfkritiek loslaten**

Leven zonder zelfcensuur en interne controleur.

- **Bio-energetica, 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 psychische en fysieke 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; gedrag loslaten dat je blokkeert of afhankelijk maakt.

- **Leiderschap**

Werken vanuit bezieling, visie, overtuiging, liefde en gezag.

- **Aanpassing, verwickelen, 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 in plaats van schuldgevoel.

- **Het leven als leerschool**

Wat is mijn levensproject en levensmissie. Zelfacceptatie, contact met mijn innerlijke stem.

- **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?

- **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 trainingsweekenden komt de SENSE groep één keer per maand op een door-de-weekse avond bijeen onder leiding van twee begeleiders. De avondbijeenkomsten vormen een belangrijke schakel tussen de weekends.

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

De avondtrainingen vinden naar keuze fysiek plaats op Zonneoog, Bergsingel 122, 3037 GM Rotterdam of online via Zoom 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. Studentenkorting op aanvraag.
- De overnachtingen vinden plaats in de nabij gelegen woonboerderij "de Pinguïn".
- Bij inschrijving schrijf je een motivatie van je deelname: wat is je doel, wat wil je verwekelijken en leren voor jezelf, voor de mensen met wie je werkt, met wie je leeft.
- Ook is er, tussen de weekenden in, één keer per maand een avondtraining, naar keuze fysiek in Rotterdam of online.

- De SENSE weekend-trainingen worden begeleid door een team van trainers. Dit zijn: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Arno Hartel, Jan Galesloot en Roeland Cuppers. Zie ook www.tjongeroog.nl
- Alle trainers van weekendtrainingen en avondgroepen komen regelmatig bij elkaar om verbinding te houden en elkaar te inspireren.
- De training is geschikt voor alle leeftijden, vanaf 18 jaar en ouder.
- Meer informatie, ook over andere activiteiten van Centrum Tjongeroog vind je op www.tjongeroog.nl.
- Komend seizoen vinden de 5e en 6e SENSE training plaats. Bij inschrijving wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de door jou aangegeven voorkeur voor SENSE 5 dan wel SENSE 6. De groep bestaat uit circa 10 - 15 deelnemers.

Locatie TjongerLicht

Tjongeroog, centrum voor persoonlijke ontwikkeling is gehuisvest aan de Grindweg 10, 8422 DN te Nijberkoop, in een pand met de naam TjongerLicht. Het is een licht en ruim trainingsgebouw nabij een natuurgebied, in het bezit van een biologische boomgaard, terras, bloementuin, kruiden- en moestuin, en veel uitzicht over al het omliggend groen. Op drie minuten loopafstand bevindt zich de verblijfs- en overnachtingslocatie "de Pinguïn".



Wat zeggen deelnemers aan de SENSE training 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

"SENSE geeft mij ondersteuning in de opvoeding. Een emotionele verrijking voor mij en mijn kinderen en gezin."

Judith Noij
Voetreflexoloog

"SENSE heeft me geholpen in rust te kijken naar situaties uit mijn leven. Dat anderen in de groep met mij meekijken, is essentieel. Hun reacties en blik op mijn situatie geeft me altijd een nieuw inzicht."

Marja van der Woude
Docent basisonderwijs

SENSE intro: zondag 23 juni 2024

Wil je kennismaken met SENSE? Wil je weten of het bij jou past? Tjongeroog organiseert op zondag 23 juni tussen 10.00 en 16.00 uur een eendaagse gratis trainingsdag waarin je de sfeer en werkwijze leert kennen. Plaats: TjongerLicht; Grindweg 10 Nijeberkoop. Opgave via www.tjongeroog.nl

Open Dag: zaterdag 17 augustus 2024

Kennismaken met Tjongeroog en het aanbod aan workshops en trainingen? Doe mee met de gratis Open Dag op zaterdag 17 augustus 2024 met een informatiemarkt en korte workshops. Inlopen vanaf 9.30 uur, adres: 'TjongerLicht', Grindweg 10 Nijeberkoop. Met muziek, rondleiding, mini workshops, kinderactiviteiten. Ook zullen deelnemers aan SENSE hun ervaringen vertellen. Kom horen wat het hen persoonlijk en zakelijk heeft opgeleverd en aan levenslust heeft gebracht.

Nader bericht over de Open Dag vind je op de website www.tjongeroog.nl.

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 2024/2025:

SENSE 5

6/7	september	2024
4/5	oktober	2024
1/2	november	2024
6/7	december	2024
10/11	januari	2025
7/8	februari	2025
7/8	maart	2025
11/12	april	2025
9/10	mei	2025
13/14	juni	2025

SENSE 6

20/21	september	2024
18/19	oktober	2024
15/16	november	2024
20/21	december	2024
24/25	januari	2025
21/22	februari	2025
21/22	maart	2025
25/26	april	2025
23/24	mei	2025
20/21	juni	2025



Tjongeroog

CENTRUM VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING