



inner**experience**

Leven in plaats van overleven

# De maakbare samenleving

Informatiefolder 2024



*“Ik kan het lastig accepteren als dingen niet lopen zoals ik wil.”*

*“Hoe kan ik met één vingerknip al mijn problemen oplossen?”*

*“Ik ben vaak bang om het niet goed te doen.”*

*“Het liefst houd ik alles zelf in de hand.”*

*“Ik maak me veel zorgen om de wereld om me heen.”*

## Inhoud van de workshop

Flitsservice voor de boodschappen, een scrumsessie op het werk, mindfulness of yoga om rust te ervaren, ayahuasca om een openbaring te krijgen, een tabletje of zalfje tegen ongemak. Het leven moet maakbaar zijn en we doen er alles aan om snel van onze problemen af te komen en door te kunnen met wat er 'moet' gebeuren. Ziek zijn is vervelend, burn-outverschijnselen komen al helemaal niet uit en bij een ongeluk of crisis willen we vooral een schuldige aanwijzen. Zo hopen we alles onder controle te houden om niet bij onszelf naar binnen te hoeven kijken.



*Is dit haalbaar? Is dit effectief? Is dit gezond? Worden we hier gelukkig van? Daarover gaat de workshop 'De maakbare samenleving'! Het is een confrontatie met onze persoonlijke en maatschappelijke drang naar controle en perfectie.*

## Doelen en werkwijze

De workshop zoomt in op onze maatschappelijke zucht naar maakbaarheid en nodigt je uit om te onderzoeken welke invloed deze heeft op jou en/of jullie als organisatie. Ik laat je ervaren hoe de drang naar controle met je aan de haal kan gaan en in welke mate je hier privé of in je werk door wordt overgenomen: waarom is het brein hier vatbaar voor, hoe snel trekt maatschappelijke angst of onrust je mee in een overlevingspatroon en hoe moeilijk is het om dit te doorbreken? We onderzoeken hoe geneigd we zijn geraakt om houvast buiten onszelf te zoeken, welke invloed dit heeft op je welzijn en wat je kunt doen om de verbinding terug naar jezelf te maken.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Inzicht krijgen in het brein en waarom we steeds gevoeliger raken voor controle
- Onderzoeken welke invloed dit heeft op jou/jullie als organisatie
- Ervaren hoe snel je wordt meegesleurd in 'wat normaal is'
- Ontdekken wat er gebeurt als je meer durft los te laten
- Handvatten krijgen om duurzaam bewuster te kunnen leven

## Praktische Informatie

**Tijd:** Als workshop (± 3,5 uur) of als interactieve lezing (± 1,5 uur)

**Aantal deelnemers workshop:** 6 – 50 (grotere groepen mogelijk in overleg)

**Aantal deelnemers interactieve lezing:** 10 – 400 (grotere groepen mogelijk in overleg)

**Locatie:** De workshop/lezing wordt verzorgd op locatie

**Kosten:** Neem contact op voor een offerte

***De workshop kan op maat worden afgestemd (individuele deelnemers/organisatie) en kan ook als interactieve lezing worden verzorgd. Neem contact op en vraag naar de mogelijkheden!***

## Inner Experience

Mijn naam is Laurens Veltman en met Inner Experience begeleid ik mensen en organisaties om bewuster te leren leven. Hiervoor verzorg ik lezingen, workshops en coaching voor individuen, organisaties en professionals. Vanuit maatschappelijke thema's en coaching laat ik op inspirerende wijze zien dat we ons vrijer kunnen voelen en meer kunnen bereiken als we stoppen met overleven en durven te leven. Ik breng mensen dichterbij zichzelf en in verbinding met de wereld om hun heen: ik laat ze ontdekken en ervaren wie ze zijn en wat ze écht willen, om dit vervolgens in het dagelijks leven te gaan doen.



### **Voor meer informatie:**

Inner Experience

Laurens Veltman

06 12 863 638

[info@innerexperience.nl](mailto:info@innerexperience.nl)

[www.innerexperience.nl](http://www.innerexperience.nl)