



inner**experience**

Leven in plaats van overleven

De mens achter de functie

Informatiefolder 2024



“Ik schiet constant uit mezelf in het contact met anderen.”

“Ik krijg op het werk vaak met dezelfde mensen gedoe.”

“Ik me lastig uitspreken zonder de ander te verliezen.”

“Ik zet in bepaalde situaties vrijwel altijd een masker op.”

“Ik raak snel uit mijn evenwicht door een negatieve opmerking.”

Inleiding

In een veilige omgeving durven we onszelf vaak wel te laten zien met onze sterke en zwakke punten en worden we hierop ook gewaardeerd. Maar hoe is dit in het contact met anderen die we minder goed kennen, zeker als persoonlijkheden en doelen onderling verschillen? Het klinkt gemakkelijk om authentiek te willen zijn, maar voor we er erg in hebben vervallen we al snel in een rol.



Hoe komt het dat we zo snel in overlevingspatronen schieten? Hoe begrijp je elkaar en zie je waar een ander zit? Hoe blijf je bij jezelf en ontmoet je de ander vanuit je kracht? En hoe zeg je wat je voelt, zonder hierop afgerekend te worden of de ander te verliezen?

Daarover gaat de workshop 'De mens achter de functie'. Het is een kennismaking om jezelf en elkaar vanuit een ander perspectief te ontmoeten, zowel op individueel niveau als in de interactie.

Doelen en werkwijze

In de workshop laat ik je zien en ervaren hoe snel overlevingsgedrag met je aan de haal kan gaan en in welke mate je hier in je werk en in het contact door wordt overgenomen: waarom is het brein hier vatbaar voor, hoe snel word je geraakt door onrust, verwachtingen of negatieve opmerkingen van anderen, hoe snel schiet je in een bepaalde rol en hoe moeilijk is het om dit te doorbreken? We onderzoeken welke invloed dit heeft op jezelf en de interactie met anderen, wat je in huis hebt en hoe je dit effectief kunt inzetten om vanuit verbinding met elkaar in contact te komen.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Inzicht krijgen in het brein en waarom we zo snel in overlevingspatronen schieten
- Onderzoeken wat een ander in het contact meebrengt en welke invloed dit op jou heeft
- Ervaren hoe snel je in het contact je authenticiteit verliest en in een rol vervalt
- Kennismaken met jezelf en jouw kracht om van hieruit contact te maken met de ander
- Handvatten krijgen om bij jezelf te blijven en op een verbindende manier in contact te zijn

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

www.innerexperience.nl