



inner**experience**

Leven in plaats van overleven

Van kwetsbaarheid naar kracht

Informatiefolder 2024



“Ik blijf vaak te lang hangen in tegenslagen.”

“Het glas is bij mij eerder halfleeg dan halfvol.”

“Ik vind het moeilijk om negatieve gevoelens er te laten zijn.”

“Ik begrijp niet waarom sommige mensen doen wat ze doen.”

“Ik kan de wereld om me heen soms moeilijk accepteren.”

Inhoud van de workshop

Verslaving, hooggevoeligheid, jeugdtrauma, depressie, een scheiding, een ongeluk. We hebben allemaal een verhaal met onze eigen hoogte- en dieptepunten: kracht en kwetsbaarheid. Van onze kracht kunnen we vaak wel genieten, maar hoe verbinden we onszelf aan onze kwetsbaarheid? Mag deze er zijn? Hoe heeft kwetsbaarheid ons gevormd tot wie we zijn? Welke invloed heeft het tonen ervan op anderen? En hoe transformeren we het tot kracht?



Daarover gaat de workshop 'Van kwetsbaarheid naar kracht'. Het is een kennismaking met je kwetsbaarheid om deze op een vruchtbare manier in te kunnen zetten in je werk en je leven.

Doelen en werkwijze

De workshop is een uitnodiging om jouw leven vanuit een ander perspectief te bekijken. Ik laat je zien en ervaren hoe snel kwetsbaarheid 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 word je geraakt door onrust, tegenslagen of negatieve opmerkingen van anderen, hoe veranderen onschuldige situaties al snel in lastige patronen en hoe moeilijk het is om deze te doorbreken? We onderzoeken welke invloed dit heeft op jouw welzijn en je interactie met anderen, hoe dit patroon je vaak ook kracht heeft gegeven en hoe je deze kracht op een vruchtbare manier kunt inzetten in je werk en leven.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Een diepere kennismaking met jezelf en jouw verhaal
- Beleven hoe iedereen een verhaal heeft, los van goed of fout
- Inzicht krijgen in het brein en ervaren hoe snel kwetsbaarheid je overneemt
- Onderzoeken welke kracht er achter jouw kwetsbaarheidspatronen schuilgaat
- Handvatten krijgen om jouw onderliggende kracht duurzaam in te kunnen zetten in je 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

www.innerexperience.nl