



Ontwikkel zelfcompassie met Voice Dialogue Training Verander Niks. Goed zijn in wie je bent

Kern van de training

Dit tweedaagse programma hoort bij het gelijknamige boek *Verander Niks. Goed zijn in wie je bent*, geschreven door Karin Brugman. De training is bedoeld voor iedereen die zichzelf persoonlijk wil ontwikkelen met behulp van de Voice Dialogue methode. Jezelf zijn zal nooit mee hetzelfde zijn na het volgen van deze training.

Je kunt vast wel enkele punten noemen die je wilt veranderen aan jezelf. Je hebt dat misschien ook al geprobeerd. Of je beseft dat je lekkerder in je vel zou zitten als je andere keuzen maakte en beter luisterde naar je behoeften. Maar...blijkbaar is er iets dat je tegenhoudt. Of, om in de terminologie van Voice Dialogue te spreken: 'femand' in jou die dat tegenhoudt. Ben je benieuwd wie dat is? In deze training ontdek je welke delen van jou vaak de hoofdrol spelen in je leven en welke delen onopgemerkt in de coulissen blijven staan. Met behulp van de methode Voice Dialogue leer je luisteren naar alle delen van jezelf. Je hoeft niet te kiezen en geen enkel deel hoeft te veranderen. Verandering ontstaat juist doordat alle delen van jezelf er mogen zijn. Je vermogen om met lastige situaties om te gaan groeit. Maar bovenal ga je na afloop van de training liefdevoller om met jezelf. En met alles wat er in jou leeft.

Het programma

Dag 1

Tijdens deze dag leer je om jezelf en dilemma's waarmee je worstelt op een nieuwe manier te benaderen met behulp van Voice Dialogue. Van welke delen van jezelf heb je al heel jong geconcludeerd dat je ze beter kunt verbergen? Welke delen van jezelf laat je graag aan de buitenwereld zien? Ervaar de voordelen die deze benaderingswijze biedt.

Dag 2

Hoe kun je anders kijken naar een crisis in je leven of naar een periode waarin het tegen zit? Welke signalen krijg je in je leven die erop duiden dat een verborgen ik in jou aandacht vraagt? Ontvang concrete handvatten waardoor het makkelijker wordt te luisteren naar alle reacties die er in jou zijn, ook de ongewenste. Leer ruimte te maken voor gevoelens zonder daardoor overweldigd te worden. Vandaag is het begin van een levenslange vriendschap met jezelf.

Voor wie?

Volg deze training als je:

- enthousiast bent over het boek *Verander Niks* en in de praktijk wilt ervaren hoe het werkt;
- oordelen over jezelf aan de kant wilt zetten;
- beter wilt leren luisteren naar signalen die je van jezelf krijgt;
- verschillende ikken in jezelf wilt leren kennen met behulp van Voice Dialogue;
- de verbinding wilt herstellen met verloren delen van jezelf;
- genegenheid voor jezelf en vertrouwen in jezelf wilt krijgen of verstevigen.
- die versie van jezelf wilt zijn die je eigenlijk al bent

Intake

Voor aanvang van het programma vul je een intakeformulier in. Dit formulier biedt ons informatie over je achtergrond, je motivatie voor deelname en je leerdoelen. Als wij naar aanleiding van je formulier nog vragen aan je hebben, nemen we contact met je op. Wanneer je het zelf prettig vindt om van tevoren telefonisch contact te hebben, horen we dat graag van je.

Vorbereiding

Ter voorbereiding vragen we je om het boek *Verander Niks, Goed zijn in wie je bent* te lezen. Dit boek vormt de basis voor het trainingsprogramma.

Resultaat

- Je zelfkritiek vermindert en de genegenheid voor jezelf neemt toe.
- Je ervaart het werken vanuit Voice Dialogue en de ikken aan den lijve.
- Je herstelt de verbinding met de verschillende delen van jezelf.
- Je herkent signalen van jezelf die je voorheen geneigd was te negeren uit ongemak.
- Je wordt een goede luisteraar voor al je ikken en minder bang voor ongemak.
- Je vergoot je mogelijkheden om met lastige situaties om te gaan.

Omvang

Eén blok van 2 aaneengesloten dagen (zonder overnachting).

Begeleiding

De training wordt gegeven door Karin Brugman. Karin is senior- Voice Dialogue opleider, coach, auteur van het boek *Verander Niks, Goed zijn in wie je bent* en co-auteur van *Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders* en de bestseller *Ik (k)en mijn Ikken, Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. We zijn aangesloten bij de International Voice Dialogue Agreement (www.ivda.info) en volgden jarenlang trainingen bij Hal en Sidra Stone, de grondleggers van Voice Dialogue

Praktische informatie

Aantal dagdelen	4 dagdelen
Duur	Schriftelijke intake + 1 blok van 2 dagen De trainingsdagen zijn steeds van 09.30 – 17.00 uur;
Data	Zie www.voicedialogue-academie.nl
Aantal deelnemers	Maximaal 12.
Kosten	Zie www.voicedialogue-academie.nl
Locatie	Zutphen

Verblijf

De training vindt plaats in Dat Bolwerck, een sfeervol historisch pand aan de Zaadmarkt 112 in de binnenstad van Zutphen (www.datbolwerck.nl). In het arrangement zijn opgenomen: uitgebreide lunches, alle koffie en thee en het gebruik van de werkruimtes. Overige consumpties zijn voor eigen rekening. Wil je in Zutphen overnachten? Kijk op onze website voor een overzicht met hotels en B&B's.

Meer informatie en inschrijven

Je kunt je direct inschrijven op onze website. Zie ook de algemene voorwaarden. Neem voor meer informatie contact op met Judith Budde, tel. 0575-743709 of stuur een e-mail naar info@voicedialogue-academie.nl.