



DE VERHELDERING

bureau voor levensvaardigheden

Nieuwsbrief

Winter / Voorjaar 2020

Maatschappelijk georiënteerde opstellingen

Er zijn zoveel invloeden op ons. Op hoe we denken, wat we voelen en daarmee op ons gedrag. Er is allerlei, bewust en onbewust, dat ons stuurt. We focussen ons op iets in ons leven en op weg er naar toe gaat er iets anders gebeuren dat niets met onze focus te maken heeft. Ik denk dat het goed is om te realiseren dat er verschillende lagen zijn in de invloed op ons. We leren dat systemen zoals familie en organisatie invloed heeft op onze overleefmechanismen. Op onze gedragingen.

Niet alle tot ons genomen patronen komen uit onze bloedverwanten. Er is nog een onbewuste weg, die we toch volgen. Het overleven dat we in generaties leren kan niet helemaal uitleggen hoe we denken, ons voelen en ons gedragen. Er zijn grotere systemen die invloed hebben. Cultuur als systeem, religie, overheid, land, wereld en allerlei afgeleiden daar van. We blijken er onderdeel van te zijn. Het zijn ook overleefmechanismen. We denken dat als we ons samen op een bepaalde manier gedragen het allemaal goed komt en we blijven leven. Misschien wel met anderen, die niet zo denken en doen. Ook met mensen die zich als slachtoffer van de grote systemen ervaren.

De geschiedenis van een land, van een cultuur, van een religie heeft grote invloed. "Ik heb angst en wil daar van af," is een legitieme vraag voor iedereen. Angst bestaat uit het: 'dat wil ik niet'. Dan weten we wat we niet willen in ons leven. De angst kent echter wellicht een andere oorsprong dan ons persoonlijke gevoelsleven. Het is vaak niet met onze 'wil' te veranderen, te verminderen of te laten verdwijnen.

Angst kent elk systeem. Het maakt dat je de regels en de wetten van het systeem blijft volgen. Het systeem weet dat als je ergens bang voor bent, je het niet meer zult doen. Schuld en

schaamte zorgt daar ook voor. Er wordt gesproken over schuld- en schaamteculturen. Angst is wat daar onder zit. Stel je voor dat men weet heeft van wat je denkt of hebt gedaan. Wat zal er dan gebeuren? Wat zal men van mij vinden? Zal ik uitgesloten of uitgestoten worden?

De grote angst is om er niet meer bij te horen. En daardoor niet gebruik meer kunt maken van het grote en sterke overleefmechanisme van het land, van religie, van cultuur.

In de maatschappelijk georiënteerde opstellingen gaan we onderzoeken hoe de grote systemen werken en hoe we daar mee om kunnen gaan. Wat de invloed is en hoe we invloed kunnen hebben. Waar we ons op kunnen focussen en onderzoeken wat onze intentie is terwijl de grote systemen ook intenties hebben, die misschien wel anders liggen dan we hadden vermoed. De opstellingen leggen het open en laten zien wat de onderstroom is van de systemen.

Doe je mee? 16 februari 2020. In Hoofddorp.

www.verheldering.nl

© de Verheldering

Familieopstelling

In een opstellingsworkshop bij de Verheldering ben je altijd verzekerd van het doen van een opstelling als je je daarvoor inschrijft. Een eigen opstelling gaat over een vraag die je hebt. Of over een situatie waar je in zit. Of iets waar je graag van af wil. Of misschien wil je iets bereiken, maar je weet niet hoe. Daarnaast mag je meedoen als representant in de opstelling van anderen.

Jij en degenen die zich hebben ingeschreven als representant, kunnen zo maar gevraagd worden om de moeder of vader van een voor jou onbekende persoon te zijn. En plotseling zeg je dingen, die je niet voor mogelijk gehouden had, doe je dingen die je nooit zou doen als je iemand net hebt ontmoet. Je ervaart even dat je die moeder bent...., of de liefde, als je daar voor gevraagd wordt...., of de nieuwe vrouw van de ex van de vraagsteller.... et cetera. Zo kan je van binnenuit ervaren hoe een ander denkt, voelt en beweegt.

Je bent altijd verzekerd van:

- een intensieve
- en leerzame dag.



Bezoek onze workshops familieopstellingen voor €25 om als representant onze werkwijze te ervaren en door de ervaring veel te leren.

Heeft u een vraag of thema dat u wilt onderzoeken door middel van een opstelling, dan kunt u zich opgeven via de website. De kosten van een familieopstelling: €110. Er worden sinds november 5 in plaats van 6 opstelling per dag gedaan.

U kunt met persoonlijke vragen terecht. Ook met vragen over uw plek binnen een organisatie, of loopbaan. Wij vinden altijd een mogelijkheid om uw thema zodanig het licht te laten zien, dat dit leidt tot nieuwe en verhelderende inzichten, waarmee er een begin van een verandering kan ontstaan. Dit kan leiden tot een geheel andere manier van beleven van uzelf en uw thema's.

Wil je meer weten over familieopstellingen?

Dagworkshop 'meer weten over familieopstellingen'

op zondag **9 februari** voor de prijs van €40.

Als je meer wilt weten over opstellingen, hoe een opstelling werkt, hoe een representant weet wat ie moet doen, waarom de begeleider bepaalde zinnen laat uitspreken en wat voor effect dat heeft, kom dan naar de 'Meer weten over familieopstellingen'dag.

Inhoud van de dag:

- Oefeningen om van binnenuit te weten wat de mogelijkheden van een representant zijn.
- Opstellingen met uitleg.
- De kracht van jouw voorouders: de vrouwenlijn of mannenlijn.
- Uitleg van allerlei innerlijke bewegingen en wat familieopstellingen daar mee doen.

Je kunt op deze dag verder kennis maken met de methode, met de Verheldering en met de trainer bij de opleidingen.

Er gebeurt veel met je, terwijl je alles kunt vragen over de methode en de achtergronden van de fascinerende familieopstellingen.

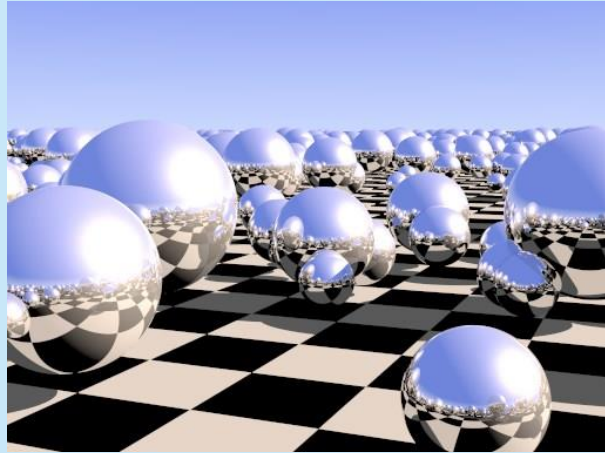
Basisopleiding

De weekendopleiding start op 21 maart.

Het begeleiden van familie- en organisatieopstellingen vergt een opleiding, oefening en ervaring met de methode. De Verheldering verzorgt de basisopleiding en nodigt alle deelnemers uit om regelmatig ervaring op te doen binnen de workshops. Deze opleiding wordt aangeboden voor €1450. Na deze opleiding is het mogelijk zelf opstellingen te begeleiden, individueel of in een groep, maar het hoeft niet. Velen gebruiken de opleiding als een vorm van ontwikkeling van de eigen mogelijkheden en een groter begrip van de mens en de wereld.

De opleiding bestaat uit:

- 10 dagen opleiding;
- Een 11e dag met een opstelling over een eigen thema of probleem;
- Een grote persoonlijke en vakmatige ontwikkeling;
- Groot inzicht in het werken met systemisch waarnemen;
- Fijne mensen om samen mee opgeleid te worden;
- Een redelijke prijs;



Duidelijke theorie, intensief en diepgaand ervaren.

Leer o.a. over:

1. hoe onze behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid werkt in gedachten en gedrag;
2. hoe onze behoefte erbij te horen veel bepaalt in onze relaties;
3. hoe onze behoefte aan gelijkwaardigheid in geven en nemen zorgt voor evenwicht en ordening in onze relaties;
4. hoe je jezelf, jouw gedachten en gevoelens kunt inzetten voor het proces van een ander;
5. wat er met je gebeurt als je een opstelling begeleidt;
6. wat compassie is;
7. hoe je je kunt ontwikkelen en werken in groep en individueel.

In duidelijke stappen wordt het werken met het systemisch waarnemen aangeboden. Telkens wordt het werken met nieuwe en praktische instrumenten aangeleerd door theorie en ervaren.

Leer hoe jij een familieopstelling mogelijk maakt en hoe jij de regie houdt terwijl je dienstbaar bent naar degene die bij jou komt voor een opstelling. Individueel of met een groep.

***Leer representant te worden van
'de kracht van buiten'.***

Masterclass tafelopstellingen, in het bijzonder bronnenopstelling

Voor begeleiders van opstellingen geeft deze vorm zeer veel inzicht in het individueel systemisch werken.

Je kunt veel kunde en kennis uit deze dag halen als je reeds ervaring hebt met familieopstellingen, in groep of individueel.

Op deze dag leer je niet alleen werken met voorwerpen als representanten voor mensen, projecten, gevoelens en voorkeuren, maar ook met het overzicht van ons handelen. Beslissingen nemen is niet altijd eenvoudig. Een overzicht van de bronnen waar onze inzichten, herkenningen, pijn en herinneringen uit voort komen en ons plezier in gevonden wordt kan het keuzeproces vergemakkelijken.



7 maart

Start 9:30 uur. Afronding 17:00 uur.

Begeleiders:

Piet van Veen en Hans van den Berg

Zie [hier](#) op de webpagina

Masterclass Organisatieopstellingen 16 mei

met Piet van Veen en Hans van den Berg.

Het verschil maken in organisaties

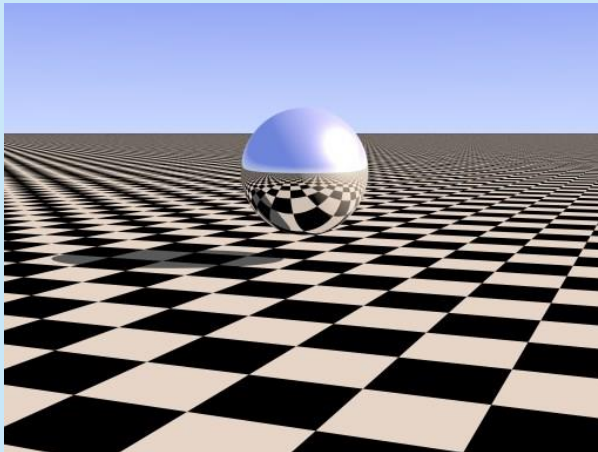
Met speciale aandacht voor de half-bedekte opstellingen

In deze class zullen Piet en Hans zich richten op het verschil met 'familieopstellingen', op de speciale rol van de mogelijkmaker van organisatieopstellingen en hoe organisatieopstellingen ingezet kunnen worden. Welk deel van het opstellen zal helpen, wat kan het nabootsen van de werkelijkheid doen voor de organisatie en voor de mensen die er in werken. Ga jij direct naar

het doel en naar de pijnpunten of zijn er andere manieren?



We gaan uitzoeken waar het snijpunt ligt voor de opdrachtgever tussen het werken voor een organisatie en het persoonlijke leven. Binnen deze dag zullen voorbeelden van het basale systemisch werken binnen organisaties langs komen. Er zullen achtergronden van jouw persoonlijke voorkeuren als mogelijkmaker van organisatieopstellingen belicht worden. Wat maakt jou en/of de ander tot ondernemer? Het programma zal gaan over de loyaliteiten van degene die de opstelling begeleidt, over jouw focus en intentie, en over de mogelijkheden van een opstelling voor een organisatie. We doen onderzoekende oefeningen van de dynamieken binnen organisaties en zullen gezamenlijk een half-bedekte opstelling doen.



De Verdieping

De vervolgopleiding is een 6-daagse verdieping van de basiskennis die je bij de Verheldering of bij een ander instituut hebt opgedaan.

We gaan nog dieper in op wat de mens beweegt.

Leren hoe trauma's en traumatiserende systemen van invloed zijn op onze gedragingen.

We gaan dieper in op hetgeen er in de begeleider gebeurt als hij of zij een opstelling begeleidt. De nieuwste ontwikkelingen in het systemisch werk worden ervaren en geleerd.

De invloed van de innerlijke bewegingen van de begeleider worden zeer duidelijk en er wordt geleerd hoe je als een meester deze bewegingen kunt gebruiken. Hoe je je focus kunt houden, terwijl je je intentie blijft onderzoeken.

Heb je bij een ander opleidingscentrum jouw opleiding gedaan? Het is mogelijk om de Verdieping bij de Verheldering te volgen.

Start op 11 januari

Individueel en met z'n tweeën



De mogelijkheden van het systemisch werk houden niet op bij het werken in een groep. Individueel kan er gewerkt worden met voorwerpen als representant voor personen, delen van de persoon, gevoelens en andere onderwerpen van gesprek of onderzoek.

Er komen vaak (echt)paren bij me om elkaar weer te vinden, om de relatie beter of makkelijker te laten verlopen. Welke kant dan ook op. Soms is het nodig dat er een 'vertaler' bij is. Iemand die duidelijk kan maken wat de ander bedoelt. Vaak bedoelen we het goed, maar verstaan we elkaar niet altijd. We kunnen systemisch kijken waar je samen in zit. Samen kijken naar waar je heen gaat.

Wilt u meer informatie?

Bezoek onze website: www.verheldering.nl

Of bel 06-21286729.

Copyright © 2020 De Verheldering, All rights reserved.

Ons mailadres:

info@verheldering.nl
