

## Workshop Je leven krachtig richting geven



Je bent geliefd, je mag er zijn, je bent okay zoals je bent en je leven heeft zin, zijn mijns inziens de belangrijkste boodschappen die iemand innerlijk wil en kan ervaren. Het zijn boodschappen die mensen autonomie en kracht geven en die heel kunnen maken en kunnen vitaliseren. Ik ben ok, jij bent ok is de basisovertuiging van de Transactionele Analyse (TA) en een zeer belangrijke permissie die ook (vaak verborgen) klinkt op de bodem van je hart.

Eric Berne (grondlegger van de TA) beschreef Physis als de vitale levenskracht in mensen die altijd streeft naar verandering, verbetering, groei en heelwording. Anderen uit de TA spreken in dit kader over het diepste zelf met daarin de vitale energie en kracht om te leven, lief te hebben en te werken.

Vanaf jong hoor je vaak andere boodschappen. Het leven is niet volmaakt en de liefde die je ouders of verzorgers zelf hebben gekregen en door kunnen geven ook niet. Al jong voel je je hierdoor niet of onvoldoende bevestigd en geliefd. En ben je meer bezig met overleven dan met echt leven zoals het voor jou is bedoeld.

Niet zelden verliezen mensen grotendeels het contact met hun diepste zelf en met de vitale en transformerende levenskracht in dit zelf. Je weer bewust worden van deze innerlijke krachten en deze kunnen inzetten is onmisbaar in het proces van worden wie je bent. En essentieel in het krachtig leiding geven aan je leven in de door jou gewenste richting.

Deze workshop zal een aanzet zijn of een volgende stap in het proces van je meer bewust worden van je diepste zelf en hoe je de vitale levenskracht hierin meer kan leren inzetten in het proces van worden wie je ten diepste bent.

### Doelgroep

De workshop is bedoeld voor mensen die geïntrigeerd zijn door bovenstaande en die hun diepste zelf meer willen leren kennen en inzetten ten behoeve van hun persoonlijke en professionele ontwikkeling.

### Wat/ doelen workshop

Na het volgen van deze workshop heb:

- jij kennis van wat Physis is (m.n.) vanuit TA- denken;
- jij meer bewustzijn van het bestaan van en meer contact met Physis en wat dit belemmert;
- jij meer zicht op hoe je concreet je leven krachtiger richting kan gaan geven.

### Hoe/ werkwijze

Doen van (ervaringsgerichte) oefeningen, individueel en in kleinere groepjes. Inzet van imaginatie/ meditatie- oefeningen en theoretische uitleg over Physis.

### **Trainer**

Han den Dekker, psycholoog, opgeleid in psychotherapie volgens ECP en internationaal erkend trainer en supervisor in Transactionele Analyse (PTSTA). Han werkt al vele jaren als psycholoog en trainer vanuit een eigen praktijk.

### **Praktische informatie/ aanmelding**

**Datum/ tijd:** 2 juli 2016 (9.30- 17 uur).

**Locatie:** (omgeving) Vlaardingen.

**Prijs:** € 140; kom je samen, dan betaal je allebei € 120. Prijs inclusief koffie/ thee.

**Meer info/ aanmelding:** <http://www.kernbewustzijn.nu> en via 06 of mail

**Han den Dekker, MSc.**

**Psycholoog/ECP- Psychotherapie/ trainer/ CTA en PTSTA (P)**

[www.kernbewustzijn.nu](http://www.kernbewustzijn.nu), [psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl](mailto:psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl),

**06-47036402**