

## **PERSOONLIJK JAAR      PROGRAMMA 2021-2022**

Het programma bestaat uit vier blokken en een themadag. De blokken hebben vooraf vastgestelde thema's, maar de inhoud vormt zich vanuit de inbreng van de deelnemers, het groepsproces, en de impulsen van de begeleiders in het moment. Een vrije, uiterst levendige manier van werken, waarin er ruimte is om aan te bieden wat er in je speelt en waarin je tevens direct kunt ervaren welke werking je daarmee hebt op je omgeving.

### **BLOK 1**

**vr 12 november 2021** 16.00 uur t/m **zo 14 november 2021** 15.00 uur

#### **HIER EN NU**

*Contact met jezelf*

Tijdens dit blok sta je stil bij vragen als: Waar sta ik op dit moment in mijn leven? Waar heb ik last van en wat zou ik eigenlijk willen? In het contact met de anderen leer je jezelf op een nieuwe manier kennen. Wat laat je van jezelf zien en wat houd je achter? Je onderzoekt hoe je in contact met anderen dicht bij jezelf kunt blijven, ontspannen en aanwezig. Je krijgt handvatten om stil te staan, je aandacht naar binnen te richten en te leren voelen wat er in je leeft.

Begeleiding: *Benoit Hovelaque en Otilia Depas*

### **BLOK 2**

**vr 7 januari 2022** 16.00 uur t/m **zo 9 januari 2022** 15.00 uur

#### **NU EN TOEN**

*Het leren kennen van je angst en verdriet*

Je verleden heeft je voor een groot deel gevormd. Je staat stil bij het nest waaruit je komt, hoe dat je heeft bepaald en hoe je verleden doorwerkt tot in het heden. Wat draag jij nog steeds met je mee? En wat ben je onderweg kwijtgeraakt? Door bijbehorende gevoelens ruimte te geven, word je vrijer van je patronen, je leert beter zien wat niet van jou is en wat juist echt bij je hoort. Zo wordt duidelijk welke keuzes passen bij jou in je huidige bestaan.

Begeleiding: *Claartje Kocken en Otilia Depas*

### **BLOK 3**

**vr 18 februari 2022** 16.00 uur t/m **zo 20 februari 2022** 15.00 uur

#### **NU OF NOOIT**

*Jouw eigen weg*

Als je je oude manier van doen af wil leggen en in alle vrijheid keuzes gaat maken, dan wordt het levendig en ook echt spannend! Trouw zijn aan hoe je werkelijk bent en daarnaar handelen, gaat niet vanzelf. Je krijgt te maken met tegenkrachten, met beren op de weg. Je leert deze tegenkrachten kennen en door ze onder ogen te zien ga je ervaren hoeveel energie en levenslust erin besloten ligt. Je leert jouw eigen unieke weg te gaan en je levensenergie te volgen. Dat is spannend en prachtig tegelijk.

Begeleiding: *Stijn Rost van Tonningen en Otilia Depas*

**Themadag za 12 maart 2022** 09.30 – 16.00 uur

*De Werkzaamheid van Niet-Weten*

Leven met wat wij niet-weten is een kunst en een zegen. Het betekent dat je samenwerkt met de vragen en onzekerheden die je hebt in plaats van dat je je verzet of ervan wegloopt. Over wat gevoelens rond niet-weten, individueel- of werk gerelateerd, met ons doen, hoe je ermee om kunt gaan en welke rijkdom en mogelijkheden erin zitten.

Begeleiding: *Reyke Zwartjes en Claartje Kocken*

#### **BLOK 4**

**vr 22 april 2022** 16.00 uur t/m **zo 24 april 2022** 15.00 uur

#### **NU IS NU**

*Thuiskomen bij jezelf*

Je krijgt zicht op de oogst van dit traject: jouw eigenheid en innerlijk weten wordt meer en meer leidraad in je dagelijks leven. Hoe kun je dat verstevigen en ook in de toekomst die koers blijven varen? Je krijgt handvatten aangereikt om wat je ervaren en geleerd hebt concreet in te zetten in je dagelijks bestaan. Je leert te vertrouwen op jouw specifieke eigen kracht en wijsheid én je leert ook de vervorming ervan kennen. Doordat je jezelf bent en jezelf kent, krijgen obstakels in je leven een direct en bij jouw passend antwoord. Gaandeweg word je een vrij en authentiek mens.

Begeleiding: *Benoit Hovelaque en Otilia Depas*

#### **Individuele eindgesprekken 13 mei 2022**

Het eindpunt van dit Persoonlijk Jaar is een nieuw beginpunt. Hoe ga je verder? In dit persoonlijke gesprek met een van je begeleiders maken we samen de balans op. We kijken wat de oogst is van je Persoonlijk Jaar en geven je een gericht en praktisch advies naar de toekomst toe.

Begeleiding: *Benoit Hovelaque en Otilia Depas*