

Het Persoonlijk Jaar is een kortdurend, intensief traject voor mensen die in hun leven terugkerende patronen willen doorbreken en zich persoonlijk willen ontwikkelen.

### Resultaat van het Persoonlijk Jaar

- Diepgaand inzicht in de eigen gedragspatronen en de effecten ervan.
- Volle ontplooiing van eigen talenten en zicht krijgen op wat deze ontplooiing blokkeert.
- Blijvende veranderingen door ervaringsgericht leren, ervaren wat er nodig is om de patronen en blokkades te doorbreken.
- Een sterkere verbinding tussen ratio, gevoelens en lichamelijke signalen, waardoor meer balans ontstaat.
- Leren uitspreken, uitdrukking (expressie) geven aan wat er in je leeft.
- Voortdurende koppeling naar de praktijk van de deelnemers, waardoor er concrete aanknopingspunten zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Gedurende het Persoonlijk Jaar wordt veel aandacht besteed aan de signalen van het lichaam en aan de gevoelswereld, die vaak zo afgescheiden lijken van het verstand. De deelnemers gaan ervaren welke krachten in hem of haar werkzaam zijn. Door niet alleen rationeel te begrijpen maar ook daadwerkelijk te ervaren leren de deelnemers op een dieper niveau en ontstaat blijvende verandering. Het Persoonlijk Jaar is een intensief en effectief programma om vraagstukken aan te pakken en aanwezig talent ruim baan te geven.

### Inhoud van het Persoonlijk Jaar

Het programma bestaat uit vier blokken/trainingsdagen van 2,5 dag, een intake en een eindgesprek. Er wordt gewerkt in groepen van maximaal 12 deelnemers en twee begeleiders. De begeleiders zijn ook tussen de blokken door bereikbaar voor vragen en eventuele extra hulp. Deze opzet geeft zowel een intensieve leeromgeving als een veilige bedding. Iedere deelnemer werkt aan zijn eigen doelen. Algemene thema's zijn daarnaast bijvoorbeeld:

- Verbale en non verbale communicatie in de groep.
- Wat is het effect wat je hebt op anderen?
- Geven en ontvangen van feedback.
- Grenzen leren kennen en grenzen stellen, eigen ruimte in nemen.
- Met aandacht aanwezig zijn.

De begeleiders stellen daarnaast in elk blok een thema aan de orde dat extra verdieping biedt.

- Blok 1: Hoe ben je in de groep als metafoor voor het dagelijks leven? Aanwezigheid, contact, terugtrekken, kwetsbaarheid durven tonen, uiting geven aan gevoelens.
- Blok 2: Onderzoek naar vroegere ervaringen die vormend zijn geweest voor hoe je nu tegen het leven aan kijkt.

- Blok 3: Inzicht krijgen in 'tegenstemmen' en daar een eigen antwoord op geven om zo vrijer in relatie tot jezelf en je omgeving te staan.
- Blok 4: Bewustwording en inzetten van kwaliteiten, talenten en vaardigheden.

**Praktische informatie**

De data en kosten en het volledige programma kunt u vinden op onze website [itip.be](http://itip.be). Voor overige informatie kunt u bellen met ons kantoor: +31 575 – 510 850. Wilt u eerst met ons kennismaken dan komen wij graag bij u langs.

Voor meer informatie kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met onze programmaleider Otilia Depas op [otilia.depas@gmail.com](mailto:otilia.depas@gmail.com) of 0486/46.86.41.