

## 'Luisteren en spreken in harmonie met je hart'

*4-daagse training voor mensen met een luisterend beroep*



Bestaat jouw werk uit veel luisteren en praten, bijvoorbeeld met collega's, cliënten of in vergaderingen. En merk je dat dit niet altijd even goed gaat of dat het je veel energie kost? Wil je je communicatieve kwaliteiten verdiepen als je luistert of spreekt? En even stilstaan om beter te leren luisteren naar jezelf? Zodat je straks effectiever én met behoud van energie kunt communiceren? Dan is deze training iets voor jou.

Van onze deelnemers horen we vaak dat ze worstelen met één of meer van de volgende uitdagingen:

- Ik wil nog energie overhouden na een dag lang praten en luisteren.
- Ik sta snel klaar met mijn reactie en advies en wil meer open en oordeelvrij luisteren naar de ander.
- Ik heb vaak door de waan van de dag niet meer de rust om met aandacht aanwezig te zijn in contacten met anderen.
- Ik heb last van een te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Daar wil ik vrijer mee om kunnen gaan.
- Ik zeg vaak te laat of niet wat ik op mijn hart heb. Ik wil beter bij mezelf kunnen blijven als ik iets zeg tijdens gesprekken en vergaderingen.
- Ik wil mijn grenzen beter bewaken in contacten met cliënten en collega's.

### **Welke doelen ga je bereiken in deze training?**

In deze training reiken we je handvatten aan om tijdens je werkdag aan de slag te kunnen met jouw persoonlijke doel of doelen. Met je hart als persoonlijke navigator voor behoud van energie en balans.

- Je leert je hele lichaam, alle zintuigen inclusief geest en hart, in te zetten om de subtiele signalen van jezelf en anderen op te pikken tijdens interacties
- Je leert de informatie daarvan nuttig in te zetten voor jezelf en de ander.
- Je leert hoe je beter bij jezelf kunt blijven en van harte voor jezelf kunt zorgen in veeleisende contacten met anderen.
- Je leert om open, oordeelvrij en compassievol te zijn in communicatie met anderen.
- Je krijgt inzicht in en leert vriendelijk om te gaan met belemmerende gedachten en overtuigingen en met lastige emoties.
- Je krijgt meer inzicht in compassie en zelf-compassie en leert deze inzetten in contacten met anderen en voor behoud van energie voor jezelf.
- Je leert open, oordeelvrij, eerlijk en respectvol te verwoorden wat jij vanuit je hart wilt zeggen.

## Het programma

### ***Dag 1. Je lichaam als luisterinstrument: luisteren met en naar je lichaam.***

Je maakt kennis met de basisvaardigheden van Deep Listening, een methode die je leert je lichaam in te zetten als luisterinstrument én die je helpt te luisteren met behoud van energie. Daarnaast krijg je inzicht in hoe je voor, tijdens en na het luisteren op moeilijke momenten voor jezelf kunt zorgen door korte hartcoherentie-oefeningen.

### ***Dag 2. Omgaan met dissonanten: irrationele gedachten en overtuigingen, moeilijk emoties.***

Je gaat op ontdekkingsstocht in jezelf: wie breng jij mee in de contacten met anderen en hoe ga je dan om met niet-helpende gedachten en overtuigingen en met lastige emoties?

### ***Dag 3. In harmonie met de ander en jezelf: compassie en zelf-compassie***

Je verkent hoe compassievol je met jezelf omgaat en hoe je compassie voor jezelf en de ander kunt integreren in alles dat je doet.

### ***Dag 4. Zuivere noten op je zang: heartfelt spreken. Integratie van al het geleerde als 'Het orkest speelt'.***

In de ochtend ga je in op spreken vanuit je hart en zeggen wat gezegd wil worden. In de middag integreer je alles dat je geleerd hebt in een oefening waarin luisteren en spreken in harmonie met je hart centraal staat.

## De trainers

Ik geef deze training in samenwerking met [Harriët Messing](http://re-minding.nl) (re-minding.nl), coach/trainer en medeteamlid bij Compassion for Care.

## Data, locatie en kosten

De training vindt plaats op 4 zaterdagen: 21 september, 12 oktober, 9 november en 23 november 2019 van 09.30 - 17.00 uur in Studio Loevenhout in Utrecht. Na elke dag krijg je suggesties voor literatuur en oefeningen om de stof tussen de cursusdagen in levend te houden. De prijs van de cursus bedraagt € 795,- incl. BTW. Boek je voor 30 juni 2019, ontvang je een Early Bird korting van € 100,- en betaal je slechts € 695,- incl. BTW.

Informatie: [daphne@hartaanhetwerk.nl](mailto:daphne@hartaanhetwerk.nl) , 06 – 28 620 126.

Anmelden via de [site van Re-minding](http://re-minding.nl).