

simpelmind

L I C H T E R L E V E N

3-daagse voor coaches

21-3 / 18-4 / 6-6 2023

Irene en Elisabeth zijn nu 3 jaar intensief aan het kijken naar de op zich heel eenvoudige 3 *Principes*. Die eenvoud is bedrieglijk: de implicaties zijn enorm. Eigenlijk zetten ze de psychologie zoals we die kennen op zijn kop. Superinteressant dus voor coaches, maar ook heel uitdagend. Want ineens zie je de beperkingen van je interventies.

Wij denken dat inzicht in en eigen ervaring met de 3 *Principes* je repertoire verrijkt en vereenvoudigt. Doe je mee?

Voor wie

Deze training is voor mensen die met mensen werken: coaches, supervisors, begeleiders, hulpverleners enz.

Voorkennis

Geraakt zijn door de 3 *Principes*. Zie www.simpelmind.com voor onze uitleg en inspiratie. Nieuwsgierig zijn naar manieren om er anderen mee te helpen.

Manier van werken

Kennis en ervaring delen – onderzoek naar wat echt is – lichaamsgerichte oefeningen. Het programma ontvouwt zich gaandeweg. Vooraf en tussendoor: lees-, luister- en kijkvoer.

Inhoud

In drie dagen, met steeds een maand ertussen, komen de volgende thema's aan de orde:

Jij zelf

- Jouw transformerende inzichten. Dat is het enige wat je een ander te bieden hebt
- Diep luisteren vanuit een leeg hoofd
- Controle en overgave
- Niveaus van bewustzijn. Onderzoeken wat echt is

Het lijf

- Welbevinden is je default setting. Dat weten en voelen vraagt lichaamsbewustzijn
- Thuis zijn in je lichaam, je lijf voelen en veiligheid ervaren
- Centreren en gewaar zijn. Hoe zorg je als coach voor je eigen flow?
- Manieren om eenvoudig in je lijf aanwezig te zijn. Spelen, fietsen, surfen
- Ademhaling

Het Denken

- We leven in het gevoel van ons denken
- Het leven werkt *inside-out* en stress komt nooit van buiten
- Inzicht in de aard van je denken gaat boven interventies in de vorm
- Wat valt er te doen als er niets meer te fixen valt?



simpelmind is een nieuwe onderneming van twee oude rotten in het vak.

Irene van Meijgaard (links)
& Elisabeth Roelvink (rechts)

www.simpelmind.com

Locatie

Landgoed Blijdijk, het Jagershuis
St. Michielsgestelseweg 22, Vught

Data

Drie dinsdagen:
21 maart, 18 april, 6 juni – van 10.00 - 17.00 uur

We hebben plek voor maximaal 12 deelnemers

Kosten € 750,-

inclusief ruimte, koffie/thee en lunch
exclusief 21% BTW (voor particulieren is de BTW inclusief)

Heb je interesse in deze 3-daagse?

Mail of bel ons:

irene@simpelmind.com / 06 51 25 38 70

elisabeth@simpelmind.com / 06 55 71 00 69