



ANN

Adler Netwerk Nederland

WORKSHOPS OPEN DAG 17 JUNI 2017

's Morgens keuze uit de workshops A, B of C en 's middags workshops D, E en F

A Kiezen voor geluk, bemoediging, de basis, door **Catharina Haverkamp**, Meermoedmeemens.

In deze workshop werken we vanuit de basis van het bemoedigen: onze gedachten beïnvloeden onze gevoelens en die gevoelens beïnvloeden ons handelen en ons handelen heeft een bepaalde invloed op onszelf, op anderen of op een situatie. Als we wel eens tegen onszelf zeggen; hè, dat moet ik niet meer doen, dan merken we later; hé, nou doe ik het weer.

En dan zeggen we ook wel eens tegen onszelf: Ja, zo ben ik nou eenmaal. Is dat zo?

We doen een aantal praktische oefeningen die je helpen om zekerder, gelukkiger, spontaner en moediger te worden. Het zijn eenvoudige krachtige oefeningen, ontwikkeld door Kay Pollak, regisseur van de prachtige film "As it is in heaven".

Kiezen voor geluk is een workshop voor iedereen die zichzelf (nog) beter wil leren kennen en wil leren hoe je je vaker gelukkig kunt voelen in je leven.

Motto:

Elke verandering begint bij mijzelf.

Elke verandering begint met mijn gedachten.

Mijn gedachten hebben een scheppende kracht.

B Eerste Hulp Bij Relatie Ongevallen door **Pauline Hofstra**, Centrum Animare

Vraag jij je wel eens af: "waar is die prins(es) gebleven op wie ik verliefd werd?" En "ben ik nog wel die prins(es) op wie mijn partner verliefd is geworden?"

In deze workshop staan we stil waarom een relatie kan bestaan uit momenten van intense gevoelens van liefde en nabijheid maar vaak ook periodes kent van teleurstelling, afstand en verwijten. We doen dit op een interactieve manier met veel oefeningen, voorbeelden, een lach en een traan en in een ontspannen sfeer.

Natuurlijk besteden we ook aandacht aan wat nodig is de boel weer op te warmen. Je gaat naar huis met een EHBRO-kit waar je verdere leven gebruik van kunt maken (en die je zelf kunt aanvullen met nieuwe helpende ervaringen).



ANN

Adler Netwerk Nederland

C Denken in niveau's door **Wil Bahlmann-Stegeman**, Meer Moed Instituut

Zoals je wellicht weet kijken wij naar een mens "als een mijn rijk aan edelstenen van onschatbare waarde".

Dat is een mooie gedachte om in te geloven en van daaruit je leven vorm te geven. Soms zijn er tijden waarop zo'n gedachte op de achtergrond raakt en "geloof" je er niet meer zo in. Je weet als je ergens niet meer in "geloof", dan verlies je ook aan kracht.

Door te leren "denken in niveau's" heb ik goed begrepen dat wij mensen echt heel bijzonder zijn. Wij zijn geen veredelde diersoort.

Dit begrijpen met je gezonde verstand, daar ligt dan je kracht. Je kunt er altijd opnieuw naar kijken, want het is een realiteit. En als je eens wat minder moed heb, dan kun je terugvallen op je kennis en dan herpak je je weer en vervolg je je weg om bij te dragen.

Denken in niveau's biedt nieuwe inzichten, het schuift een bodem onder "In jezelf geloven".

En hieronder de workshops voor het middagprogramma, D, E en F

D Lekker creatief bezig zijn door **Marry Oostijen**, Cadona Training & Advies

Toen Sadie E. (Tee) Dreikurs, kunstenaar en Individualpsychologisch therapeut (1900 – 1996) als kind van haar juf een koe moest tekenen had ze die paars gekleurd, waarop de juf zei: "Koeien kunnen niet paars zijn, koeien zijn bruin!"

De juf verscheurde haar tekening en ze kreeg straf. Lange tijd heeft Tee Dreikurs haar creatieve activiteiten opgegeven. Gelukkig voor ons heeft ze dat later weer opgepakt, en heeft ze veel ontmoedigde mensen kunnen helpen moediger te worden, door samen met hen creatief bezig te zijn.

Tee Dreikurs heeft ons laten zien dat we door creatief bezig te zijn, onze sociale vaardigheden op een positieve en ontspannen manier leren kennen en ontwikkelen, richting sociale gelijkwaardigheid. Ook wij gaan in deze workshop lekker ontspannen aan de slag om nieuwe positieve aspecten van jezelf en anderen te leren kennen.



ANN

Adler Netwerk Nederland

E Opvoeden met Positive Discipline door **Ruth Broekhuizen & Neda Djavdan-Badcoubei**, Positive Discipline Nederland

Wil je de relatie met je kinderen verbeteren en hen helpen in hun kracht te staan? Wil je opvoeden zonder strijd en straf?

Positive Discipline is een speciaal programma, voor ouders en opvoeders, om jonge mensen te leren om verantwoordelijke, respectvolle en vindingrijke leden van de samenleving te worden.

In deze korte workshop worden een aantal Positive Discipline-tools behandeld die een verandering in jouw leven en dat van je kind kunnen betekenen. Door oefeningen ervaar je hoe het is om je te verplaatsen in de wereld van je kind, waardoor je beter begrijpt wat wel werkt en wat niet.

F Kom nou eens met je moed over de Bühne! :-) door **Renie Bahlmann**, Moedig Mens

Nergens is het zo fijn leven, als op het podium. Je mag er alles zeggen en alles doen en niemand weet ooit helemaal zeker of het echt of nep was. Een ideale speelplek om nieuwe dingen te proberen en er daarna verrukt mee door te gaan of heel 'cool' te zeggen 'zo ben ik niet hoor, dat hoort bij mijn rol'. Vanuit mijn eigen ervaring is het gebruiken van oefeningen en opdrachten uit de theaterwereld een vriendelijke en superleuke manier om jezelf beter te leren kennen en moediger te worden.

Laat je pen en papier maar thuis, we gaan vooral veel doen, zelf ervaren, ietsjes wijzer worden over onszelf en vooral veel spelen en plezier maken!

(Gemakkelijk zittende kleding waarin je vrij kunt bewegen wordt aangeraden)