

# Bewust Leven Trainingsaanbod



voor professionals



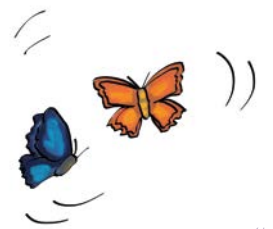
## Colofon

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Auteur</b>       | Wendy van Mieghem, <a href="http://www.wendyvanmieghem.nl">www.wendyvanmieghem.nl</a> |
| <b>Uitgave</b>      | Wendy van Mieghem, <a href="http://www.bewustleven.eu">www.bewustleven.eu</a>         |
| <b>Illustraties</b> | Roos ten Broecke, <a href="http://www.roosgalerij.be">www.roosgalerij.be</a>          |
| <b>Vormgeving</b>   | Luvia Pepermans, <a href="http://www.bold-idea.nl">www.bold-idea.nl</a>               |

© 2017 Alle rechten voorbehouden.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoud



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Praktisch</b>                      | <b>4</b>  |
| Training <b>Omgaan met pijn</b>       | <b>6</b>  |
| Training <b>Omgaan met emoties</b>    | <b>7</b>  |
| Training <b>Omgaan met verlies</b>    | <b>8</b>  |
| Training <b>Omgaan met trauma</b>     | <b>9</b>  |
| Training <b>Lagen in bewustzijn</b>   | <b>10</b> |
| Training <b>Omgaan met conflicten</b> | <b>11</b> |
| Training <b>Omgaan met woede</b>      | <b>12</b> |
| Training <b>Omgaan met angst</b>      | <b>13</b> |
| <b>Supervisietraject</b>              | <b>14</b> |
| <b>Online cursussen</b>               | <b>16</b> |





Als professional is het belangrijk om regelmatig onderhoud te plegen aan je emotionele basis. Door bewuster verantwoordelijkheid te nemen voor eigen emoties, gedachten en gedrag, kun je zorgvuldiger en efficiënter omgaan met de behoeften, emoties en (on)mogelijkheden van anderen.

Uitgangspunt van elke Bewust Leven Training is daarom dat persoonlijke ontwikkeling de basis vormt voor professionele groei. De trainingen helpen je om een diepgaand inzicht in de menselijke natuur te ontwikkelen, van waaruit je professionele vaardigheden zich verdiepen en verfijnen. De trainingen helpen je om gemakkelijker tot de kern te komen. Je leert duidelijker en effectiever communiceren. Je leert onderscheid maken tussen wat van jou is en wat van een ander is. Je leert hoe je jouw menselijkheid kunt inzetten als instrument.

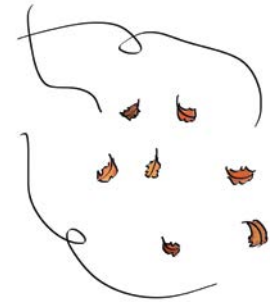
## Ervaringsgericht werken

Tijdens de Bewust Leven Trainingen wordt ervaringsgericht gewerkt. De focus ligt uitdrukkelijk niet op het vergaren van kennis uit boeken. Ervaringsgerichte kennis wordt gecombineerd met actueel nieuws, wetenschappelijke inzichten en met vragen van deelnemers. Er wordt direct een link gelegd naar de praktijk en jouw dagelijks leven.

- **Ervaringsgerichte kennis** over natuurlijkheid in herstel en veranderprocessen wordt gecombineerd met inzichten uit de oosterse en westerse psychologie, sociologie en filosofie;
- De nadruk ligt op **ervaren, reflectie, doen en interactie**;
- Er wordt gewerkt met ademhaling, natuur, meditatie, mindfulness en lichaamsbewustzijn;
- Er wordt een **actieve en reflectieve werkhouding** gevraagd van deelnemers;
- Er is veel ruimte voor **inbreng** door deelnemers. Elke deelnemer ontvangt individueel afgestemde feedback.



Van de training worden audio-opnames gemaakt die je na afloop in een afgeschermd omgeving van de website kunt terugluisteren. Het boek **De wijsheid achter emotie en gevoel** vormt een waardevolle aanvulling op de trainingen.



## Voor wie?

De Bewust Leven Trainingen bieden een toegevoegde waarde aan professionals die met mensen werken. Dit kunnen patiënten, cliënten, klanten of collega's van je zijn. Een leergierige en ontwikkelingsgerichte houding is wat jou en andere deelnemers verbindt. Je hebt interesse in de psychologie van de menselijke natuur en wilt de natuurlijkheid in herstel en veranderprocessen (leren) herkennen en toepassen. Je hebt behoefte aan verrijking en aan verdiepende inzichten in eigen en andermans menselijkheid. Je ontvangt graag individueel afgestemde feedback.

Informatie over data, tarieven en groepsgrootte vind je op de website.

## Training Omgaan met pijn



Ieder mens ervaart wel eens emotionele of lichamelijke pijn. Instinctief ben je geneigd om je vanuit pijn terug te trekken. Naarmate pijn langer aanhoudt, ervaar je meer ongemak en spanningen. Het verdragen van pijn vraagt veel energie en isoleert. Zoekend naar verlichting ben je geneigd de pijn van je af te duwen. Voordat je het weet, raak je verstrikt in een gevecht met jezelf. Houd dan noa maar eens moed...



Wanneer je als professional anderen begeleidt bij of met pijn, kun je zoekende zijn. Wat kun je beter wel en niet doen? Hoe kun je meer inzicht krijgen in de samenhang tussen pijn, emoties en gedachten? Tijdens de training **Omgaan met pijn** leer je hoe je op een ontspannen manier kunt omgaan met lichamelijke en emotionele pijn. Je leert:

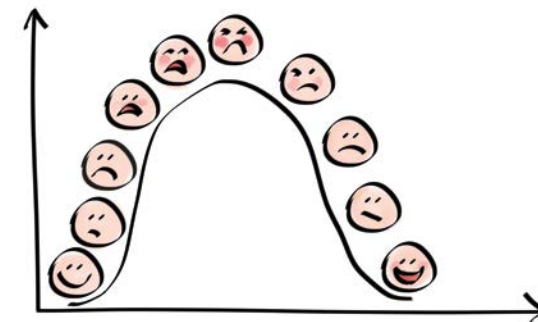
- over de **verschillende lagen** in pijn en hoe die met elkaar communiceren;
- welke invloed je **hersenen** hebben op het ervaren van pijn;
- hoe instincten, emoties, gevoelens, gedachten en inspiratie op natuurlijke manier samenhangen;
- inzicht ontwikkelen in **hoe en waarom** pijn zich kan verplaatsen;
- hoe je de wijsheid achter pijn kunt verstaan, persoonlijk en professioneel;
- welke invloed **ontspanning** en **inspiratie** uitoefenen op herstel;
- hoe pijn je kan leiden naar inzichten die je helpen om rust te ervaren in hoe het nu met je is.

## Training Omgaan met emoties

Teleurstelling, ergernis, angst, lust, verdriet, blijdschap; je ervaart dagelijks een waaier aan emoties en gevoelens. Meestal sta je hier niet lang bij stil. En zolang je er geen last van hebt, hoeft dat ook niet. Van nature ben je geneigd de meest intense en onprettige emoties en gevoelens weg te stoppen. Dit leidt op termijn vaak tot lichamelijke, emotionele en/of mentale klachten. Hoe dring je door tot de kern in zorg voor jezelf en anderen? Hoe kun je emoties en gevoelens ten dienste stellen van jouw en andermans ontwikkeling?

Tijdens de training **Omgaan met emoties** leer je:

- wat het **verschil** is tussen emoties en gevoelens;
- wat de **drie basisemoties** zijn en hoe die op elkaar inwerken;
- hoe je op een **opbouwende manier** kunt omgaan met (intense) emoties en gevoelens;
- hoe instincten, emoties, gevoelens, gedachten en inspiratie op natuurlijke wijze samenhangen;
- hoe je tot de **kern** van de problematiek kunt doordringen;
- wat nodig is om **balans** te vinden en te onderhouden in contact met jezelf en anderen;
- hoe je de **wijsheid** achter emotie en gevoel kunt verstaan;
- hoe je **inzicht** ontwikkelt in de natuurlijkheid van herstel en veranderprocessen;
- hoe je emoties en gevoelens **ten dienste** kunt stellen van jouw en andermans ontwikkeling.



## Training Omgaan met verlies

Verlies houdt bijna altijd in dat je iets of iemand bent kwijtgeraakt. Dit kan heel ingrijpend zijn, afhankelijk van de betekenis dat het verlies voor je heeft. Hoe kun je omgaan met de onvoorspelbaarheid van het leven? Hoe ga je zelf om met verlies? En hoe begeleid je anderen hierin? Deze en andere vragen staan centraal in de training **Omgaan met verlies**.

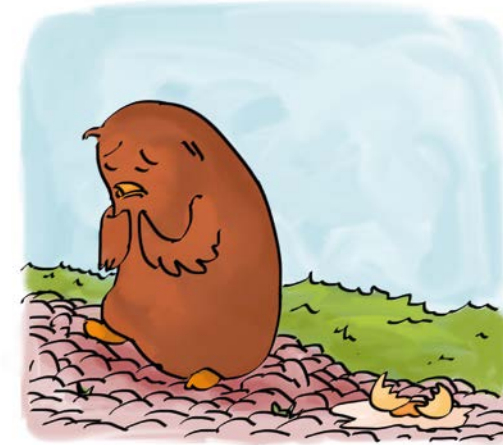
Tijdens de ervaringsgerichte training **Omgaan met verlies** leer je:

- de verschillende **vormen** van verlies (h)erkennen;
- wat wel en niet **handig** is om te doen wanneer je iemand wilt troosten;
- over de interactie tussen **persoonlijke en professionele** behoeften;
- welke **impact** verlies en rouw hebben op je lichaam, je emoties, geest en je sociale leven;
- hoe jij zelf **werkelijk** omgaat met verlies en rouw (gedachten, gedrag, emoties, controlebehoefte);
- hoe je tot de kern komt van wat nodig is;
- hoe je tijdens en na perioden van verlies **zorg** kunt dragen voor jezelf en anderen;
- de **natuurlijkheid** van herstel en veranderprocessen beter kennen;
- over het belana van afscheid nemen en welkom heten.



## Training Omgaan met trauma

Ingrijpende gebeurtenissen brengen een schok in je teweeg. Je raakt van slag; misschien voel je je zelfs ontwricht. Je eerste prioriteit ligt bij jezelf staande houden; de dagelijkse gang van zaken zoveel als mogelijk 'gewoon' door laten lopen. Tijd nemen om de impact van de gebeurtenis tot je door te laten dringen, doe je vaak pas weken, maanden of jaren later.



Tijdens de ervaringsgerichte training **Omgaan met trauma** leer je:

- wat het verschil is tussen een ingrijpende gebeurtenis en een trauma;
- wat wel en niet **handig** is om te doen wanneer je iemand wilt troosten;
- welke **impact** ingrijpende gebeurtenissen en trauma hebben op je lichaam, je emoties, gedachten, inspiratie en op je sociale leven;
- de invloed die schrik, schok en schuldgevoelens hebben op herstel;
- hoe trauma's kunnen worden **doorgegeven** van generatie op generatie en van persoon op persoon;
- over de interactie tussen **persoonlijke en professionele** behoeften;
- hoe jij zelf **werkelijk** omgaat met trauma (gedachten, gedrag, emoties, controlebehoefte);
- hoe je tot de kern komt van wat nodig is;
- hoe je tijdens en na trauma **zorg** kunt dragen voor jezelf en anderen;
- de **natuurlijkheid** van herstel en veranderprocessen beter kennen.



## Training Lagen in bewustzijn



In hoeverre komt wat je denkt overeen met wat je voelt? En met wat je doet? **Denken, voelen en doen** zijn lagen in bewustzijn die elk hun eigen kwaliteiten en gevoeligheden met zich mee brengen. Wanneer ze op elkaar afgestemd zijn, ervaar je een 'flow' en balans. Je communiceert duidelijk en effectief. Wanneer denken, voelen en doen minder of niet op één lijn liggen, is er vaak onrust, onbegrip en miscommunicatie. Zo ontstaat een voedingsbodem voor conflicten.



Het klinkt heel simpel. Maar in de praktijk valt het vaak niet mee om denken, voelen en doen op één lijn te krijgen. Tijdens de training **Lagen in bewustzijn** krijg je inzichten aangereikt **waarom** dit zo lastig kan zijn. Je verdiept je inzicht in de onderliggende menselijke dynamiek én in je eigen kwaliteiten en gevoeligheden, met als doel om bewuster en duidelijker te kunnen communiceren. Je leert:

- wat **bewustzijn** is;
- welke **lagen** er te onderscheiden zijn in bewustzijn;
- welke specifieke **kwaliteiten en gevoeligheden** samenhangen met de verschillende lagen;
- de invloed van **controlebehoefte** op jouw en andermans denken, voelen en doen;
- hoe je meer **afstemming en balans** kunt creëren tussen de verschillende bewustzijnslagen;
- kijken **voorbij beperkende patronen** in het omgaan met emoties, gedachten en gedrag;
- hoe je de **natuurlijkheid** van herstel en veranderprocessen ten dienste kunt stellen van jouw en andermans ontwikkeling.

## Training Omgaan met conflicten

Bij een conflict kunnen emotionele verstrengelingen zich in korte tijd snel opbouwen. Verwijten vliegen over en weer. De communicatie wordt gekleurd door oordelen, eigen emoties en pijn. Wellicht ervaar je een schok: hoe kán de ander dit doen? Dit alles maakt het lastig om de ander te verstaan. Je ervaart een gebrek aan ruimte.

Bij een conflict houd je je vanuit een innerlijke worsteling onbedoeld vast aan de ander. Je hebt moeite om bepaalde emoties, gevoelens, gedachten en pijn door je heen te laten stromen. Eigenlijk ben je niet alleen in conflict met de ander, maar vooral ook met jezelf. De training **Omgaan met conflicten** helpt je om hier meer helderheid en inzicht in te krijgen, zodat er ruimte in jezelf kan ontstaan. Je leert:



- wat het **verschil** is tussen een meningsverschil en een conflict;
- hoe je bewuster kunt worden van **emotionele verstrengelingen**;
- welke **dynamiek** in menselijkheid ten grondslag ligt aan conflicten;
- hoe je op constructieve wijze tot de **kern** van een conflict kunt komen;
- inzicht te ontwikkelen in verschillende lagen en patronen in **communicatie**;
- luisteren naar de onderliggende **intenties en verwachtingen**;
- hoe je **ruimte** kunt maken in contact met jezelf en de ander;
- hoe je op een vredige manier tot een **optimaal resultaat** kunt komen.

## Training Omgaan met woede



Veel mensen zijn bang voor eigen of andermans woede en daarmee (on)bewust bang voor vitaliteit en kracht. Vaak onderdrukt je jouw eigen boosheid, uit angst voor conflicten of ongemak. Dit werpt een muur op in het contact. Wanneer je boosheid onderdrukt bij jezelf of een ander, gaat het een eigen leven leiden buiten je bewustzijn om. Je verliest zo de natuurlijke controle erover.

Ook in je werk kun je worden geconfronteerd met eigen en andermans irritaties, ergernissen, boosheid en (on)gecontroleerde woede-aanvallen. Tijdens de training **Omgaan met woede** leer je stap voor stap je eigen boosheid en woede (h)erkennen. Het doel is dat je in je eigen tempo toewerkt naar het integreren van woede en kracht in je dagelijks leven, vanuit een positieve, natuurlijke controle en balans. Je leert:



- de **opbouw** in woede herkennen;
- de **samenhang** tussen instincten, emoties, gevoelens, gedachten en inspiratie beter kennen;
- bewuster te worden van wat je creëert in contact met jezelf en anderen wanneer je **destructief** en **constructief** uiting geeft aan woede;
- wat boosheid communiceert over de **houding** van waaruit je met jezelf omgaat;
- hoe je jouw inzicht en vaardigheden in het omgaan met **grenzen** kunt vergroten;
- hoe je op een **opbouwende, positieve manier** kunt omgaan met woede van jezelf en van anderen.

## Training Omgaan met angst

Angst en controlebehoefte zijn een natuurlijk onderdeel van je dagelijks leven. Ze hebben veel invloed op je doen en laten. Vaak is het lastig om angst te herkennen. Wanneer je angst onderdrukt of negeert, spreidt het zich langzaam uit. Je voelt je hierdoor steeds meer onveilig. Angst vernauwt je blikveld. Je verliest openheid en ruimte.

Hoe ga je als professional om met angstmechanismen als weerstand, projectie en zelfvervullende voorspellingen? Hoe blijf je in balans in contact met angst en controlebehoefte, van jezelf en van anderen? De training **Omgaan met angst** reikt je inzichten, ervaringen en handvatten aan die je ondersteunen bij het vinden van jouw antwoorden op deze vragen. Je leert:

- over het **nut** van angst en controlebehoefte;
- over de **samenhang** tussen instincten, emoties, gevoelens, gedachten en inspiratie;
- **bewuster** te worden van de invloed die angst heeft op het dagelijks leven;
- angst bij jezelf en anderen te **(h)erkennen**;
- je **inzicht** te verdiepen in angstmechanismen als weerstand, projectie en zelfvervullende voorspellingen;
- over de invloed die angst heeft op de **houding** van waaruit je leeft en werkt;
- hoe je op een ontspannen, **constructieve manier** kunt omgaan met angst en controle.



# Supervisietraject

Hoe integreer je als professional bewust leven in je werk en levenshouding? De **doorlopende supervisiegroep** is speciaal bedoeld om je hierbij ondersteuning te bieden. Er is veel aandacht voor de interactie tussen persoonlijke en professionele ontwikkeling. Er zijn 5 supervisedagen per kalenderjaar.



Wanneer je daadwerkelijk aan de slag gaat met bewust leven op je werk, kun je allerlei vragen en valkuilen tegenkomen. Het is dan fijn om deel te nemen aan een supervisiegroep waar je samen met andere bewust leven professionals terecht kunt voor begeleiding en feedback. Een veilige plek waar je al je vragen en zorgen kwijt kunt. Waar je telkens opnieuw inspiratie en praktische handvatten krijgt voor verdieping en groei. En waar voortdurend aandacht is voor jouw welzijn.



## Er is veel ruimte voor inbreng van eigen vragen en vraagstukken, zoals:

- hoe kan ik leren meditatie geven?
- hoe ga ik om met emoties en gevoelens van anderen?
- hoe houd ik in mijn werkhouding rekening met de natuurlijkheid van herstel en veranderprocessen?
- hoe zorg ik ervoor dat ieder individu zich gezien voelt tijdens de cursus of vergadering die ik leid?
- hoe ga ik passend om met pijn en emoties die in mij worden aangeraakt tijdens mijn werk?
- hoe geef ik zorgvuldig en kloppend feedback?
- hoe kan ik voorkomen dat iemand zich afgewezen voelt?
- hoe ga ik om met weerstand?
- hoe breng ik genuanceerd verdieping en verfijning aan in de werkhouding van mijn team?
- hoe blijf ik zelf in balans?
- hoe ga ik om met conflicten?
- hoe integreer ik het werken met energie en/of holistic pulsing in mijn werk?



## Verder wordt er afwisselend aandacht besteed aan:

- casussen uit de praktijk
- doe-opdrachten
- verdiepende ervaringsgerichte theorie
- het verfijnen van communicatievaardigheden
- interactie tussen persoonlijke en professionele ontwikkeling
- ethiek
- uitwisseling van ervaringen

Meer informatie over de supervisiegroep vind je op de website:  
<http://wendyvanmieghem.com/nl/supervisiegroep/>



# Online cursussen



Via de website [bewustleven.eu](http://bewustleven.eu) zijn een **Online Meditatiecursus** en **Online Mindfulness cursus** beschikbaar. In de loop van de tijd zal ook van elke Bewust Leven Training een online cursus beschikbaar komen.

De **online cursussen** helpen je om in je eigen omgeving aan de slag te (blijven) gaan. Ze kennen een heldere structuur en opbouw, die je helpt om stap voor stap vaardigheden en inzichten eigen te maken. Middels audio, video, doe-opdrachten en geleide meditatie verfijn je je kennis en inzichten. Elke online cursus is zo opgezet dat je meer leert naarmate je de cursus vaker herhaalt. Leren door te doen, daar gaat het om!

## Webshop

In de webshop op [bewustleven.eu](http://bewustleven.eu) vind je aanvullende inspiratie en tools voor bewust leven, zoals geleide meditatie, podcasts met uitleg, posters, notitieboekjes, kaarten en meer.

## Door wie?



De Bewust Leven Trainingen worden verzorgd door Wendy van Miegheem. Zij is psycholoog, socioloog en in het bezit van het Europees Certificaat Psychotherapie. Vanuit haar bedrijf **bewustleven.eu** werkt ze als gedreven supervisor, spreker, schrijver en trainer. Ze verzorgt trainingen voor professionals in het Nederlands en Engels.

Wendy van Miegheem is auteur van het boek ***De wijsheid achter emotie en gevoel - Je dagelijks leven als spiegel***, een (inter)nationaal geprezen bewust leven handboek.

