

Veerkracht bij Persoonlijk Verlies

‘Het leven centraal’

*Zoveel soorten van verdriet,
ik noem ze niet.
Maar één, het afstand doen en scheiden.
En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn*
M. Vasalis

Het leven is niet zonder persoonlijk verlies. Persoonlijk verlies doet zich onder andere voor bij het overlijden van een dierbare, echtscheiding, ontslag of ziekte. Ook het wegvallen van een toekomstverwachting, zoals bij kinderloosheid, wordt ervaren als een ingrijpend verlies.

Gedurende deze dag staan we stil bij persoonlijk verlies dat je levensverhaal heeft veranderd. Met korte inleidingen en oefeningen gaan we met je op pad en nodigen we je uit om jouw levensverhaal te delen. Een dag waarin het leven centraal staat.

Resultaat

In deze tweedaagse training behandelen we de laatste theoretische inzichten op het gebied van verlies en rouw en maken we de verbinding naar je persoonlijke geschiedenis en ervaringen. Je krijgt handvatten om je eigen veerkracht aan te spreken zodat er ruimte ontstaat om je te verbinden met de nieuwe werkelijkheid; wij noemen dat ‘vervinden’. Bewust zijn/worden van je persoonlijke geschiedenis en hoe je je daarop hebt aangepast is essentieel op de weg naar aanpassing, zingeving en inspiratie.

Na afronding van deze twee dagen:

- Ben je je bewust van je veerkracht en defensiemechanismen;
- Erken en herken je je gevoel en gedrag en weet je deze om te buigen;
- Weet je je eigen veerkracht aan te spreken en bij anderen te stimuleren;
- Heb je inzichten om betekenis te geven na een groot verlies.

Voor wie?

In het laatste decennium is er veel veranderd in het omgaan met verlies en rouw. Wellicht heb je, vanuit vroeger, te maken met ‘weggestopte rouw’ of ben je kort geleden geconfronteerd met verlies



en ben je daar nog volop mee bezig. Deze dagen zijn voor een ieder die geïnteresseerd is in het leren over zijn/haar veerkracht bij persoonlijk verlies.

Werkwijze

We werken rondom de levens- of transitiecirkel. We lopen de diverse stappen van welkom heten, hechten, intimiteit, verlies, rouw en betekenisgeving. Jouw patroon, in het omgaan met deze stappen, komt uitgebreid aan bod.

In de training combineren we theoretische achtergronden, praktische voorbeelden en oefeningen in interactie met de deelnemers. De training is ervaringsgericht; de eigen verliesthema's zijn het uitgangspunt en worden gedeeld met de andere deelnemers.

Aantal deelnemers

We werken met minimaal 6 en maximaal 14 deelnemers.

Wanneer en tijd

Data voor deze tweedaagse training en locatie worden gepland bij voldoende aanmeldingen. De trainingsdagen zijn van 10.00 tot 17 uur.

Investering en aanmelding

De investering voor deze tweedaagse training is €330,-, inclusief lunch, koffie en thee, excl. BTW. U kunt zich inschrijven via het aanmeldformulier van de betreffende training op www.tricomcoaching.nl.

Annulering is kosteloos tot 2 weken voor de trainingsdatum. Inzet van plaatsvervanger is mogelijk. Eventuele overnachting is niet inbegrepen en is op eigen initiatief.

Trainer



Frans van der Wijk

Frans is specialist op het gebied van verandering, leiderschap en veerkracht. Hij is, mede door zijn persoonlijke ervaringen op het gebied van verandering, sterk gericht op groei, samenwerking en verbindend leiderschap. Naast persoonlijke begeleiding, gericht op autonomie, ontwikkeling en zelfredzaamheid, is Frans coach, trainer en adviseur voor individuen, teams en organisaties. In de trainingen staan veerkracht bij verandering en bezielend leiderschap centraal.

Informatie

Meer informatie over deze workshop kunt u verkrijgen op onze website of bij Frans van der Wijk, tel. 06-30 14 14 88

NB:

Indien gewenst kan deze training worden gecomprimeerd naar één dag. De nadruk ligt dan vooral op de persoonlijke ervaring waarbij de link wordt gelegd naar theoretische kaders.