



Jaartraining 'Mindfulness in de dialoog'

Bewuster in je communicatie. Doeltreffender in je relatie met anderen.

Ontwikkel je onderscheidingsvermogen

Alles wat in en rondom ons gebeurt, beïnvloedt ons. Om conflicten te leren hanteren, is het nodig onderscheid te kunnen maken tussen de feiten, onze eigen beleving en die van anderen. Onze innerlijke oordelen bepalen onze kijk op de wereld. Hier bewust mee omgaan, maakt een respectvol contact mogelijk. Zo leren we echt luisteren naar onszelf en de ander.

Wat biedt deze cursus jou?

Via oefeningen leren we op een héél praktische en directe manier vaardiger worden in onze communicatie met anderen en dit in een veilige omgeving. We leren zowel onze eigen gevoelens en gedachten te ordenen, als naar die van de anderen te luisteren. Betere relaties zijn het resultaat.

We oefenen op

- rustig blijven in alle omstandigheden
- zuiverder waarnemen zonder vooroordelen en interpretaties
- bewust worden van eigen gedachten, gevoelens en emoties
- aanwezig blijven bij onszelf en bij de ander
- respectvol communiceren in ik-boodschappen



Voor wie?

Er is geen voorkennis vereist, wel openheid om naar jezelf te kijken. De training nodigt je uit om de kracht van het authentiek contact te verkennen. Wil je je zelfkennis opbouwen en vaardiger worden in je communicatie met anderen? Dan is deze training zeker iets voor jou.

Basisjaar

Start met een gratis lezing op woensdag 21 september 2016 om 20u, gevolgd door 3 blokken van 10 sessies met opdrachten.

Woensdagavond van 19u30 tot 22u of donderdagnamiddag van 14u30 tot 17u

Startdata:

- Woensdag 5 oktober 2016
- Donderdag 6 oktober 2016

➤ **Gratis proefles op zaterdag 24 september 2016 van 10u tot 12u30**

Prijs: € 1.100 voor 30 sessies (mogelijkheid om in drie delen te betalen)

Gevorderden

Na het basisjaar kan je verder oefenen in zelfbewustzijn, meditatief schouwen en dynamische dialoog.

Donderdagavond van 20u tot 22u30 of vrijdagmorgen van 9u30 tot 12u (tweewekelijks)

Startdata:

- Donderdag 6 oktober 2016
- Vrijdag 7 oktober 2016

Prijs: € 510 voor 17 sessies (mogelijkheid om in drie delen te betalen)



Begeleiding, inlichtingen en inschrijvingen

Geneviève Cooreman, psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psycho-energetica, gestalt, psychosynthese, psycho-biologica en multidimensionele psychologie
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u) of genevieve.cooreman@gmail.com

Locatie

De cursus vindt plaats op een fijne locatie in het prachtige park van Wijnegem.

De Lichtbron vzw - Huis voor Dialoog en Herbronning
Turnhoutsebaan 381, 2110 Wijnegem
www.delichtbron.be

* * *