

Scholingsgroep 'Met huid en haar'

achtdaagse systemisch training 'skin in the game'

Elke toekomstige uitdaging zal zowel inherent systemisch als diep persoonlijk zijn.

Joseph Jaworski

Deze groep is bedoeld voor mannen en vrouwen die op professionele basis met mensen werken: psychotherapeuten, leidinggevendenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

De focus ligt niet alleen op manieren om je professionele vaardigheden aan te scherpen, maar ook en vooral op wat het werken met mensen van je vraagt op identiteitsniveau.

Het programma bestaat uit acht dagen, die in het teken van een thema staan. Telkens wordt een theoretisch kader aangeboden vanuit gestalt, transactionele analyse of systemisch werk. Daarnaast is er ruimte voor persoonlijk werk, professionele reflectie en zelf oefenen met elkaar en/of in de groep.

Thema's

- Het onbewuste als onze moedertaal
Over overdracht, tegenoverdracht en vloeibare diagnostiek
- Bronnen van vertrouwen
Over veiligheid, angst en basisvertrouwen
- Schuld en schaamte
Over leerprocessen, uit huis gaan en opnieuw verbinden
- Seksuele energie in begeleiding
Over seksuele scripts en imprints
- Man en vrouw
Over de gendermozaïek en de 'bedrading' van ons lichaam
- Macht, onmacht en woede
Over dader-slachtofferdynamieken
- De magie van taal
Over taalpatronen, taalspelen en expressie in begeleiding
- Over wat groter is...
Over zingeving, stilte en de existentiële dimensie in begeleiding

In systemisch werk is je eigen gewaarzijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie dit traject voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

woensdag 20 september 2023
woensdag 18 oktober 2023
woensdag 15 november 2023
woensdag 13 december 2023
woensdag 10 januari 2024
woensdag 7 februari 2024
woensdag 13 maart 2024
woensdag 17 april 2024
telkens van 14 tot 21 u.

Plaats

Aalst – Moorsel

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

– Voor particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
Koffie, thee en licht avondmaal zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 300 euro over te maken.


Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 30 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Umbra workshops

Dansen met demonen

achtdaagse opleiding over systemisch werken met schaduw

*Voortdurend lekken waarheden
uit onze lijven.*

Nuar Alsadir

Schaduwwerk

De schaduw is de mythologische benaming voor donkere, onzichtbare of onderdrukte delen in onze persoonlijkheid. Een schaduw bestaat uit blinde vlekken, taboes, verborgen talenten, kortom alles wat niet aan het licht komt, wat mensen niet rechtstreeks kunnen zien of weten van zichzelf. Zonder twijfel kom je – wanneer je met mensen werkt – in aanraking met schaduwaspecten, van anderen én van jezelf. Schaduwwerk vormt een essentieel onderdeel van het begeleidersambacht.

Tijdens dit leertraject leer je navigeren in duistere innerlijke landschappen. Je onderzoekt hoe schaduwaspecten zich in een leven kunnen ontwikkelen. Je maakt een schaduwalbum van je persoonlijkheid en je familiesysteem.

Een rugzak

Soms wordt de schaduw voorgesteld als een onzichtbare rugzak die we onbewust met ons meedragen. Vele aspecten van onszelf verbannen we naar deze donkere plunjezak, vaak ervaringen die door onze omgeving nu of vroeger werden afgekeurd.

In principe kunnen alle menselijke ervaringen in deze zak belanden: buikgevoelens zoals angst en razernij, maar even goed het vermogen om te ontvangen, succes, seks, intuïtie, mogen falen...

Tijdens het opleidingstraject verfijn je je vermogen om schaduwfenomenen te lezen en ermee in dialoog te gaan. Je leert weerkaatsingen van het onbewuste opmerken in lichaamstaal, nachtelijke dromen, humor, versprekingen, te veel geven, impulsieve reacties, onverschilligheid...

Het proces van schaduwvorming

Volgens de sprookjes beginnen verbannen schaduwdelen ondergronds een eigen bestaan te leven. Ze duiken 'elders' op, in de marges van ons leven, aan de rand van de stad en de beschaving. Wanneer ze niet teruggeroepen worden, krijgen ze monsterlijke trekken en keren ze zich – vaak indirect – tegen de bewuste delen van de persoonlijkheid of de samenleving en verzwakken deze. Als ongeleide projectielen kunnen ze dan grote schade aanrichten.

Tijdens deze acht dagen leer je werken met het systemische concept 'destructief recht': de gevoelsgeladen overtuiging dat je het recht hebt om andere te beschadigen omdat je zelf ooit beschadigd bent geweest. Je leert vaardigheden om de wortels van wraak en haat op te sporen en te verbinden met verwondingservaringen.

Een muur

Wanneer delen van onszelf afgesplitst worden, ontstaat er een muur in onze ziel. Licht en donker worden gescheiden. Het licht wordt omarmd, alle engelen worden aan één kant van de muur opgesteld. Het donker wordt uitgebraakt, aan de andere kant van de muur worden alle demonen verwenst en gestraft.

Deze blinde splitsingsdynamiek ligt aan de basis van polarisering en is een bron voor vijanddenken, niet alleen in onszelf, maar ook in onze ontmoeting met anderen. Splitsing leidt tot wij-zij-denken. Ofwel sta je aan de goede kant, tussen de engelen en hoor je bij 'ons'. Ofwel hoor je bij de 'barbaren' – letterlijk 'de stotteraars aan de andere kant van de stadspoort'.

Tijdens deze training bestudeer je de wortels van het wij-zij-denken. Je onderzoekt zondebokmechanismen en dader-slachtofferdynamieken. Je kan stilstaan bij verschijnselen als ontkenning, verslaving en schaamte,

allergieën en walging.

Sluimerende levendigheid

Schaduwwerk kan gebonden energie vrij maken. Een oude wijsheid zegt dat er sluimerende intelligentie, informatie en voeding te vinden is in schaduwgebieden.

Via dialogen, spel en rituelen leer je schaduwaspecten weer te verwelkomen en onderdak te bieden. Hierbij is het archetype van de nar een bijzonder creatieve gids die je helpt om scheuren in muren – in jezelf en in de wereld – bloot te leggen of te maken.

Voor wie?

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarzijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

vrijdag 3 november 2023
zaterdag 4 november 2023
vrijdag 1 december 2023
zaterdag 2 december 2023
vrijdag 12 januari 2024
zaterdag 13 januari 2024
vrijdag 16 februari 2024
zaterdag 17 februari 2024
telkens van 10 tot 17u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

- Voor particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
 - Voor btw-houders en bedrijven: 1815 euro (btw inclusief)
- Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.


Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.

Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 50 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847
BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Umbra workshops

Het kleine sterven

achtdaagse opleiding over systemisch werken met dood, eindigheid en verlies

*Zonder innerlijke relatie tot de dood
geen muziek.
Dorothee Sölle*

Onze cultuur heeft de kunst van het sterven verleerd.
In tijden waarin *the sky the limit is*, weten we geen raad met de draden van stagnatie en beperking die door elk leven lopen. Dood en verlies bufferen we met ontkenning en sterke weerstanden.

Deze opleiding staat in het teken van de praxis die in mystieke tradities 'de kleine dood' genoemd wordt: sterven vóór we sterven.
Rainer Maria Rilke noemde deze kunde 'het afscheid vóór zijn', rijpen voor de grote dood die we in ons meedragen.

Weten om te gaan met eindigheid en verlies is een essentieel en delicaat onderdeel van begeleidingswerk. Wie met mensen werkt moet vertrouwd worden met *the art of dying*, of het nu om het kleine, dagelijkse sterven gaat, of het Grote Uiterste op het eind van een mensenleven.

Ervaringen met verlies en rouw zijn ingrijpend. Waar de dood verschijnt, staan alle cellen van ons systeem en ons lichaam wijd open. Ontnuchterd en verbijsterd kijken we vaak toe hoe Thanatos de levensboom snoeit. Waar kostbare mensen en dingen ons uit handen vallen, komen al onze onafgemaakte bewegingen – als een open zenuw – bloot te liggen, alle gemis van ooit. Tegelijk weten we instinctief dat confrontatie met onze eindigheid een toegangspoort naar het hart van het leven is, een razendsnelle weg naar wat er echt toe doet. De aanwezigheid van de dood vermag het om het leven springlevend te maken.

Tijdens dit traject verkennen en verdiepen we de fundamenteën van rouwexpertise en onze competentie in omgaan met eindigheid. We zoeken sterke beelden voor de dood en eindigheid.

Als uitgangspunt nemen we de gedachte dat rouwen het vermogen is om een arm te leggen rond een ontroostbare plek.

Specifiek komen volgende concepten en vaardigheden aan bod:

Een bedding voor weerloosheid creëren

Elkeen die iets of iemand verloren heeft, kent een lege plek van binnen die op geen enkele manier opgevuld kan worden: een gat in het hart, een wond in de ziel. Troost die de lacune wil vullen is geen troost, maar aanmatigende almacht.

Werken met rauwe rouw vergt schroom en verdraagt alleen kwetsbare aanwezigheid. 'Wat niet kan worden geheeld, moet worden gestreeld,' dichtte Joost van den Vondel. Het vraagt je bereidheid om wanhoop en ontwrichting te ontmoeten, ontroostbaarheid onder ogen te zien, er getuige van te zijn en je er zacht door te laten aanraken.

'Het kleine sterven' leren

In het dagelijks leven is Thanatos de basale energie die leven en samenleven dient door te snoeien en te scheuren, door weg te branden en te vernietigen. Je leert het kleine sterven herkennen in diverse contexten en biografische kruispunten: zowel bij spelingen van het lot, ouder worden, rampen, als bij geboortes, zelfgekozen veranderingen, liefde...

Je staat stil bij de oeroude praxis van monniken: je oefent met de kracht van offeren, minimalisme en eenvoud. Je speelt warm en verbonden met de gedachte dat elke dag je laatste kan zijn...

Aarden in rituelen

De intense indruk die de dood maakt vraagt om krachtige uitdrukking. Een schreeuw dient geschreeuwd te worden. Verhalen dienen verteld te worden, kostbare persoonlijke mythen gekoesterd.

Je groeit in ritueel bewustzijn. Je leert werken met beweging, met de schreeuw, met zuchten en lamenteren. Met dodendansen ook, en met humor.

Herinneren: leven met de doden

Intense rouw getuigt van grote liefde. Rouw is de keerzijde van gezonde en veilige hechting aan mensen, dieren, dingen, plekken of idealen.

We staan stil bij hoe sterk we met de doden verweven zijn. We laten ons hierbij inspireren door hoe oude volken hun banden met voorouders vorm gaven.

Je zoekt naar zeer persoonlijke manieren om verloren liefdes die in ontroostbare en kostbare leegtes in jezelf wonen te eren.

Voor wie?

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarszijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

vrijdag 22 september 2023
zaterdag 23 september 2023
vrijdag 20 oktober 2023
zaterdag 21 oktober 2023
vrijdag 17 november 2023
zaterdag 18 november 2023
vrijdag 15 december 2023
zaterdag 16 december 2023
telkens van 10 tot 17u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

- Voor particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
 - Voor btw-houders en bedrijven: 1815 (btw inclusief)
- Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.

Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 50 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Umbra workshops

Magie op de drempel

achtdaagse opleiding over systemisch werken in individuele begeleiding

You can't send a kiss by messenger.

Han de Wit

Deze opleiding staat in het teken van de wonderlijke magie van ontmoeten. In de letterlijke betekenis is ontmoeten een 'negatieve' bekwaamheid: je ontdoen van moeten.

Voor ieder mensenberoep geldt: zonder ontmoeting, geen betekenis.

Zonder aanwezigheid, aandacht en een goed beheer van grenzen, geen wonder.

Wat de methode betreft, richt dit leertraject zich op professionals die met opstellingen willen leren werken in één-op-één-settings, m.a.w. zonder representanten.

Ontmoeten gebeurt in het boeiende en complexe grensgebied tussen jezelf en de ander. Tijdens dit leertraject laten we ons gidsen door het beeld van de drempel als oersymbool voor de transitieruimte die jij in je werk wilt creëren.

De drempel is het archetype voor de plek vóór jouw deur, de plaats waar binnen- en buitenwereld elkaar aanraken.

Drempels zijn vaak broei- en broedplaatsen met grote lading. Er gebeurt veel: mensen komen en gaan, verwelkomen en nemen afscheid, laden en lossen, vaak razendsnel.

Soms zijn drempels oorden van vreugdevolle begroeting en heerlijk contact, dan weer van druk verkeer, botsingen, oorlogen...

Tijdens deze opleiding leer je scherp kijken naar hoe je aanwezig bent op de drempel tussen jou en je cliënten. Er is ruimte om storingen en ruis op de contactgrens mild en nieuwsgierig te verkennen: trancepatronen – hoe jij of je cliënt wegtrekt uit de ontmoeting – , pantsering, afweermechanismen...

Ontmoeten – je ontdoen van moeten – is zowel een kunde als een kunst.

Tijdens dit leerproces krijg je, via de spiegels die je groepsgeleden voor je worden, oog voor de structuur achter jouw magie van ontmoeten: hoe jij instinctief en intuïtief resoneert en aanwezig 'wordt', wat het van je vraagt om een ander aan te nemen, hoe je oordelen leert waarnemen en opschorten, hoe je grenzen reguleert.

Grensdynamieken en grensregulering vormen een wezenlijk onderdeel van deze training. Je leert tijdens deze dagen hoe jij jij je eigen grenzen en die van anderen ervaart, welke systemische stress je hierbij met je mee draagt, en hoe je beschadigde grenzen verzorgt, versterkt en mogelijk herstelt.

Meer specifiek komen volgende concepten en vaardigheden aan bod:

– *De basisprincipes van opstellingenwerk in de setting van één-op-één-begeleiding*

Je kan veel oefenen met systemische basisthema's: loyaliteit, in- en uitsluiting, balans tussen geven en nemen, plekbesef en ordening in systemen, geheugen en bestemming...

Je leert werken met *imaginatietechnieken, vloerankers, tafelopstellingen, taalpatronen, multitasking en lichaamswaarneming.*

Je krijgt ook specifieke feedback van je groepsgeleden en van de trainer.

– *Werken met kleine bewegingen*

Opstellingen in de één-op-één-setting hebben het voordeel dat je als begeleider preciezer kunt afstemmen op je cliënt, dat je nauwkeuriger kunt intunen op imprints en grenzen en je interventies dus beter kunt doseren. Je ontdekt hoe kleine, schijnbaar eenvoudige bewegingen grote golven kunnen teweeg brengen in de bedding van waaruit mensen hun leven opbouwen.

– *De onmiddellijkheid van de ontmoeting als hefboom voor transformatie*

Je verwerft doorgedreven inzicht in de diepe loyaliteit van mensen aan hun systeem van herkomst, aan de hulpbronnen, stressoren en trauma's die in deze velden verborgen liggen en een ingrijpend effect sorteren op hun gedrag en overtuigingen.

Je ontwikkelt grotere zorgvuldigheid in het open leggen van imprints en vaardigheden om stroming te brengen in onafgemaakte, gestolde bewegingen.

– *Primaat van de tegenoverdracht*

Wie met mensen werkt, is zelf ook steeds het geding. Ook als begeleider herhaal je oude patronen.

Je verwerft soepelheid in het leren hanteren van triggers van tegenoverdracht en overdracht: leren kennen, erkennen en herkennen van ladingen en loyaliteiten die jij als begeleider meedraagt in je begeleidingswerk, en in tweede instantie van die van je cliënten.

– *Aanwezigheid en trance*

Trance – verdwijnen uit het hier en nu – is een fenomeen dat zich op de contactgrens manifesteert. Trance heeft een dubbel gezicht: mensen kunnen zowel fragmenteren als verstarren.

Je leert subtiel waarnemen:

hoe jij en mensen met wie je werkt vertrekken uit het lijfelijke hier en nu; hoe deze verdwijnpunten precies de toegangspoort vormen voor helende bewegingen, voor een terugkeer naar het eigen lichaam en het drempelgebied van de ontmoeting.

Voor wie?

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarzijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

vrijdag 2 februari 2024

zaterdag 3 februari 2024

vrijdag 8 maart 2024

zaterdag 9 maart 2024

vrijdag 19 april 2024

zaterdag 20 april 2024

vrijdag 24 mei 2024

zaterdag 25 mei 2024

telkens van 10 tot 17u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

- Particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
- Btw-houders en bedrijven: 1815 euro (btw inclusief)

Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.


Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 40 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Umbra workshops

Supervisiegroep

*Het ambacht van de meester
dat is
in een smeltkroes van ontmoeting
weet hebben van vloeibare metalen.*

*Tussen jou en mij een smidse.
Jij smeedt het ijzer terwijl ik heet ben.
De ertsen gloeien.
Ik vergeet of jij aambeeld dan wel hamer was.*

*Wie zal er komen om ons onderricht te geven?
Wie smelt er en wie wordt gesmolten?*

Herman Cools

Deze groep is bedoeld voor mannen en vrouwen die op professionele basis met

mensen werken:

psychotherapeuten, coaches, trainers, leidinggevenden.

De groep bestaat uit maximum acht deelnemers.

De focus ligt niet alleen op manieren om je professionele vaardigheden aan te scherpen,

maar ook en vooral op wat het werken met mensen van je vraagt op identiteitsniveau.

We werken met concrete casussen. Hierbij staan existentiële vragen centraal.

- Wie ben jij als begeleider?
- Wat bezielt jou?
- Welke uitdagingen kloppen bij je aan de deur?
- Hoe zet jij jezelf in als instrument?

Thema's die ter sprake kunnen komen:

- verfijnen van je waarneming,
- overdracht en tegenoverdracht,
- Eros en Thanatos in de begeleiding,
- trauma, holding en containment,
- kader, contract, plekbesef,
- vloeibare diagnostiek,
- de potentie van onvolmaaktheid,
- ...

Wanneer

De eerste twee data liggen al vast: maandag 16 oktober en maandag 4 december 2023.

De andere vier dagen worden op 16 oktober in overleg bepaald.

Plaats

Deurne – Antwerpen

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

740 euro voor zes supervisiedagen van 10 tot 17u.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit