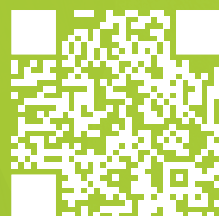


6-daagse opleiding **Innerlijke Criticus**


Centrum
voor **Zijn**



6-daagse opleiding

Innerlijke Criticus

Leer de kritische stem in jezelf herkennen en ontwikkel een liefdevolle, constructieve manier om jezelf én anderen te begeleiden.

Herkenning en verdieping

Je bent niet je innerlijke criticus

In deze zesdaagse training leer je de Innerlijke Criticus opmerken zonder er volledig mee samen te vallen. Je ontdekt hoe deze stem ooit is ontstaan om je te beschermen tegen afwijzing, mislukking, schaamte of verlies van verbinding. Onder de kritiek ontmoet je gevoelens, behoeften en verlangens die lange tijd weinig ruimte kregen.

Vanuit de Zijnsvisie gaan we ervan uit dat je in essentie heel bent, er hoeft niets gerepareerd. Wanneer je met open en vriendelijke aandacht aanwezig leert zijn bij wat zich aandient, ontstaat er ruimte. Je hoeft jezelf niet langer voortdurend te verbeteren om te mogen ontspannen in wie je bent.

Vier vaardigheden die je ontwikkelt

Zelfbegeleiding

Je leert om jezelf te begeleiden vanuit een liefdevolle, accepterende houding. Ook wanneer je onzeker bent, een fout maakt of een moeilijk gevoel tegenkomt, hoef je jezelf niet langer in de steek te laten.

Presentie

Je oefent om volledig aanwezig te zijn bij wat er nu is. Niet om jezelf onmiddellijk te veranderen of verbeteren, maar om met open aandacht te voelen wat zich aandient.

Zelfliefde

Je leert gevoelens en ervaringen zonder oordeel en met liefdevolle aandacht te ontvangen. Daardoor ontstaat er meer ruimte en ontspanning en hoeft de Innerlijke Criticus minder hard te werken om ongewenste delen op afstand te houden.

Zelfleiderschap

Je verfijnt je innerlijke kompas en versterkt je daadkracht. Je leert beter voelen wat werkelijk goed is voor jou en hoe jij je leven wilt leiden.

Stappen tijdens de training

1. Je herkent de Innerlijke Criticus

Je leert de taal, regels en lichaamseffecten van de innerlijke criticus kennen. Daardoor merk je eerder op wanneer zelftwijfel en zelfafwijzing de leiding overneemt.

2. Je begrijpt je innerlijke dynamiek

Je maakt kennis met de Criticus, Rebel, Kwetsbare, Gekwetste en Wijze. Je ontdekt hoe deze innerlijke posities elkaar beïnvloeden en wat ze voor je proberen te doen.



3. Je ontmoet wat onder de kritiek leeft

Je leert gevoelens van schaamte, schuld, angst, verdriet of verlangen doorvoelen zonder ze af te wijzen. Zo hoeft de Criticus ze niet langer buiten beeld te houden.

4. Je versterkt je Innerlijke Supporter

Je ontwikkelt een volwassen, vrije positie van waaruit je jezelf met aandacht, respect en compassie kunt begeleiden. Niet door alles goed te praten, maar door helder en aanwezig te blijven.

5. Je kiest vanuit zelfleiderschap

Je leert beter voelen wat werkelijk bij jou past. Verlangen, kracht en gezonde begrenzing krijgen meer ruimte, zodat je keuzes minder door angst en meer door innerlijke afstemming worden bepaald. Ook in je werk met anderen

Werk je als coach, therapeut of begeleider? Dan herken je waarschijnlijk hoe snel zelfkritiek ook in een sessie ruimte kan innemen. Een cliënt blijft uitleggen, zoekt geruststelling, klapt dicht of maakt van iedere oefening een nieuwe opdracht waaraan hij moet voldoen. Je leert hoe je deze dynamiek herkent zonder met de Criticus in discussie te gaan. Je helpt de ander vertragen, voelen en onderscheiden, zodat niet jij de nieuwe innerlijke autoriteit wordt, maar de cliënt een eigen vermogen tot zelfbegeleiding ontwikkelt.

Werkwijze

We werken ervaringsgericht. Korte theorieblokken worden afgewisseld met meditatie, lichaamswerk, visualisatie, open onderzoek en begeleide oefeningen. De werkvormen zijn eenvoudig en direct toepasbaar, ook thuis.

Je ervaart het werk met de Innerlijke Criticus eerst zelf. Vanuit die doorleefde ervaring leer je hoe je het ook in de begeleiding van anderen kunt toepassen. Gedurende de zes dagen verschuift het accent geleidelijk van persoonlijk onderzoek naar oefenen.

Bij de training hoort één individuele sessie met de trainer. Daarin is ruimte om jouw persoonlijke patroon verder te onderzoeken en de beoefening af te stemmen op wat jij nodig hebt.

Praktische zaken

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die:

- zich persoonlijk én professioneel verder willen ontwikkelen;
- als coach, therapeut of begeleider constructief willen leren werken met sterke zelfkritiek;
- zich willen oriënteren op het Centrum voor Zijn of op de opleiding tot Zijnscoach of Zijnstherapeut;
- eerder een training bij het Centrum voor Zijn of het voormalige Centrum Zijnsoriëntatie volgden en hun weg willen vervolgen.

Ook mensen met ervaring in bewustzijnswork, meditatie of lichaamsgerichte therapievormen kunnen deelnemen.

Tijd

10.00–17.00 uur

Locatie

Socrateslaan 22A, Zeist
Helicongebouw

Trainers

Fiene van Loock & Simonka de Jong

Kosten

€ 1.150,-, btw-vrijgesteld
Inclusief zes trainingsdagen en één individuele sessie met de trainer. De individuele sessie wordt apart ingepland.

Informatie en aanmelden

www.centrumvoorzijn.nl/innerlijke-criticus-6daagse-opleiding



direct naar de activiteit
informatie & aanmelden

