



Uitnodiging AlumnEI Voor & Door-dag 29 september 2018

Het programma van de Voor & Door-dag op 29 september bestaat uit maar liefst 8, heel verschillende workshops (zie hieronder). Deze workshops worden door enthousiaste AlumnEI-leden zelf verzorgd.

Het programma is ingedeeld in drie workshopsrondes. We starten 29 september om 10.30 uur, pauzeren voor een lekkere en gezellige lunch en sluiten rond 17.00 uur af met een drankje.

Wil je deze dag niet missen? Meld je dan uiterlijk 18 september aan door een mail te sturen naar alumni@europeesinstituut.nl. Let op: je kunt je niet vooraf inschrijven voor een workshop, op de dag zelf kun je bij aankomst een workshop naar keuze uitkiezen (vol=vol). Een overzicht van de indeling van de workshops per ronde is een week van tevoren bekend.

Tot 29 september, wij kijken ernaar uit!

Met vriendelijke groet,

Namens het AlumnEI-team

Marianne Hulleman en Martine Stedehouder

OVERZICHT WORKSHOPS

Deep Democracy: duurzame besluiten doordat de wijsheid van de minderheid is geïntegreerd.

Saskia van Nellen

Deep Democracy is in Zuid-Afrika door het echtpaar Lewis ontwikkeld tijdens de transitie van organisaties na afschaffing van de apartheid. Het is doorontwikkeld tot een innovatieve en krachtige methode voor het leiden en begeleiden van groepen. Deze methode is ontwikkeld om conflicten op te lossen en besluiten met 100% draagvlak te bereiken. Anders dan in een meerderheidsdemocratie hebben zowel de meerderheid als de minderheid zeggenschap in een besluitvormingsproces.

De workshop neemt je mee in het gedachtegoed. De technieken binnen dit model ga je zelf ervaren doordat we met elkaar een vraagstuk of dilemma bij de kop pakken. De kern is zorgen dat zoveel mogelijk, juist ook afwijkende, stemmen in de groep hoorbaar worden. De technieken nodigen uit dat wat in de onderstroom aanwezig is uit te spreken. Zo wordt de potentie van de groep volledig benut. Doordat alle expertise en kennis van de totale groep wordt gebundeld, komen duurzame beslissingen tot stand.

Myrna Lewis TedX: <https://www.youtube.com/watch?v=FsFz1H447kk>

Counseling bij schokkende ervaringen op het werk

Klaske Schiphorst

Iedereen kan te maken krijgen met schokkende ervaringen. Bijvoorbeeld door een ongeval, agressie of ernstige conflicten. Schokkende ervaringen kunnen veel impact hebben. Ieder reageert er op zijn eigen manier op en neemt daarin zijn achtergrond mee. Als counselor werk ik met mensen en teams die door schokkende ervaringen uit zodanig uit balans zijn geraakt, dat functioneren op het werk niet meer goed mogelijk is.

In de workshop ga ik zo concreet en praktisch mogelijk in op voorbeelden, de effecten op medewerkers (individueel én teams) en de manier waarop ik werk. Ook geef ik aan waar mijn grens ligt. Mijn aanpak komt vanuit diverse invalshoeken, afgestemd op de persoon die voor me zit. De nadruk ligt daarbij op inzicht in emoties en cognities, (zelf-)compassie en acceptatie. Omdat er vele manieren zijn om te werken met dit thema, is er ook ruimte om ervaringen uit te wisselen. Na afloop van de workshop hoop ik dat je nieuwsgierig bent geworden naar wat jij (nog meer) kunt doen met deze problematiek.

Sparren met je ego met de RAAK-methode

Yolanda Janssen

De RAAK-methode laat je fysiek en mentaal ervaren hoe je met situaties omgaat en laat je zien dat het je meestal niet brengt waar je wilt zijn. Immers, als mens laten we onszelf en de buitenwereld liever een betere versie zien: ons ego (image). De methode geeft inzicht in coping en overlevingsstrategieën en biedt je een keuze in gedrag.

In deze workshop laten we ook jou graag ervaren hoe het is om met deze methode te werken.

Zelfcompassie: hoe steunt de cliënt zichzelf?

Titia Bakker

Zelfcompassie is een opkomend thema in de positieve psychologie. Zelfcompassie helpt om begrip voor jezelf te hebben, juist ook als je het moeilijk hebt. En om de eigen emoties zonder oordeel onder ogen te zien.

Het biedt een mooie invulling aan de innerlijk Voedende Ouder die voor het Kind zorgt. Een interessant thema, zowel voor onszelf, als om de cliënt te helpen zichzelf tot steun te zijn. Zelfcompassie vormt hiermee een mild alternatief voor alle verwachtingen die we van onszelf hebben. In deze workshop verkennen we wat zelfcompassie is, hoe je het kunt inzetten en hoe je je cliënt kan begeleiden bij het vergroten van diens zelfcompassie.

Van Hokjes naar Puzzelstukjes

Maroesja Teijgeler

Bij van hokjes naar puzzelstukjes zijn wij van mening dat van buitenaf veranderen niet duurzaam is. Wij gaan voor pure verandering van binnenuit! Dit doen we in 2 stappen.

Stap 1 is het reduceren van stress die mensen ondervinden van werken met non-talenten. Tijdens de training ga je op zoek naar je non-talenten. Door deze vervolgens hardop uit te spreken en te delen met de groep ontstaat ruimte in hoofd en hart.

Als deze ruimte geopend is volgt stap 2 waarbij we je innerlijke vuurtje gaan aansteken. Dit doen we door anderen uit te nodigen jouw natuurlijke-talenten te benoemen. In deze fase mag je ontvangen en ervaren hoe het is om ECHT gezien te worden.

We ronden af met het kiezen van een non-talent en een natuurlijk-talent waar je nader naar wilt kijken. Gegarandeerd dat er van binnen iets geraakt is en in beweging komt. Vlammetjes worden zo uiteindelijk grootse vuren!

The Football Movement (TFM)

Jan Reurings en Ryan

Naast onze nieuwsgierigheid naar anderen, delen wij ook graag onze kennis. Om deze redenen kom je naar de presentatie van The Football Movement:

1. **Leer waarom coachen op intenties zorgt voor een optimale ontwikkeling;**
2. **Het lichaam liegt niet, voorkeuren in handelen identificeren via motorische testjes;**
3. **Leer over het creëren van een harmonische omgeving in een topsportklimaat.**

De principes uit onze presentatie worden reeds in het bedrijfsleven als in de sport door ons toegepast. Jan heeft decennialange ervaring en gewerkt met coaches als Albert Stuivenberg (o.a. Manchester United) en spelers als Wijnaldum (Liverpool & Nederlands Elftal). Ryan heeft diverse studies gedaan variërend van westerse neurofysiologie tot oosterse holistische methoden en heeft hieruit een eigen benadering ontwikkeld.

Achter de coulissen

Angeline Schoor

De harp is een schitterend instrument en spreekt al eeuwenlang tot de verbeelding. Maar een harp is meer dan een muziekinstrument. De harp kan een hulpmiddel zijn om de vertaling te maken van voelen naar denken, een brug te slaan tussen het intuïtieve weten en het bewust handelen.

In mijn coaching speelt harpmuziek een rol. Ik heb hiervoor verschillende methodieken ontwikkeld. Ben je hier nieuwsgierig naar? Wil je ervaren hoe het is om op de klanken van mijn Keltische harp op reis te gaan in jezelf? Kom dan naar mijn workshop en kijk achter de coulissen.

Focusing: je lijf wijst je de weg

Ria van Hage

In deze workshop proef je iets van hoe Focusing werkt met de 'living forward' die in ieder mens aanwezig is, merk- en voelbaar in je lijf, betekenisvol in je leven nu en zich ontvouwt als je daar op een bepaalde manier bij bent.

Aan de hand van een aantal stappen leer je dit proces van 'felt sense' naar 'felt shift' kennen en ervaren. We gaan een oefening doen die je meteen kunt toepassen met je coachees, waarbij het lijf meer weet dan het hoofd alleen.

Focusing is ontwikkeld door Gene Gendlin (1926-2017), psycholoog/filosoof na samenwerking met Carl Rogers (1902-1987) tot een vriendelijke, uitnodigende en ervarende manier om jezelf te leren kennen en om te gaan met dat wat er in je leven nu speelt en hoe het verder wil.

Let op: je kunt je niet vooraf inschrijven voor een workshop, op de dag zelf kun je bij aankomst een workshop naar keuze uitkiezen (vol=vol). Een overzicht van de indeling van de workshops per ronde is een week van tevoren bekend.