

## LEVENSKUNST & WERKGELUK, 30-31 oktober 2020

(WAARSCHUWING: DEZE TRAINING LOST NIKS OP)

Hoe vergroot je je veerkracht? Hoe ga je om met tegenslag? Hoe ontwikkel je daarnaast je 'vierkracht'? De training Levenskunst & Werkgeluk helpt je antwoorden op deze vragen te vinden. Jouw opbrengst? Inzicht en meer mogelijkheden om te hanteren wat zich voordoet, in je werk en daarbuiten: de zonnige kanten én de schaduwzijden.

### LEVENSKUNST? WERKGELUK? HOEZO?

In je werk is het net als in het leven zelf: voortdurend gelukkig zijn bestaat niet. Je zou (werk)geluk kunnen zien als de helft van een twee-eiige tweeling. Die andere helft kan somber zijn, moe of stuurloos. Vanwege dingen die tegenvallen of mislukken. Vanwege twijfel, ergernis, of verdriet: om onverwachte kritiek, het verlies van iets vertrouwds, het moeizaam verlopen van een proces. Altijd streven naar geluk klinkt mooi, maar het is ook vermoeiend en niet realistisch. Misschien is leren hoe je om kunt gaan met het tegendeel ervan wel minstens zo nuttig. De moeilijke dingen (in je leven, in je werk) erkennen is dan belangrijk, heb ik gemerkt. Wat óók helpt is 'vierkracht': zien wat al goed is, focussen op wat wél kan. Vanuit dit alles ontstond het idee voor Levenskunst & Werkgeluk, een tweedaagse training over veerkracht en 'vierkracht'. De eerste editie: oktober 2020!

### EN NU?

Is dit de tijd om je uit te nodigen voor een training Levenskunst & Werkgeluk? Mijn eerste gedachte: pff, nee... je hebt wel iets anders te doen. Bovendien: deze training lost niks op. En toen kwam er een tweede gedachte: wacht 's. Deze training lost inderdaad helemaal niks op. Hoeft ook niet. We hebben in ons leven, en dus ook in ons werk, nou eenmaal meer *niet* in de hand dan wel. En dat is nou precies waar Levenskunst & Werkgeluk over gaat: over jouw vermogen om, zonder overmatige 'oplossingsdrift', te hanteren wat er op je pad komt.

Dat vermogen is nu (voorjaar 2020) belangrijk voor ons allemaal. Ik gok dat het in het najaar niet anders zal zijn. Hoe is het tegen die tijd met ons, met jou? Misschien ben jij deze spannende tijd wel glansrijk doorgekomen, heb je van alles gewonnen en wil je positieve 'flow' graag vasthouden. Als dat zo is ben je mijn held. Het is natuurlijk ook mogelijk dat je je juist kwetsbaar voelt omdat je van alles hebt verlopen, en je een extra impuls voor je veerkracht goed kunt gebruiken. Als dat zo is ben je eveneens mijn held.

**In beide gevallen heet ik je van harte welkom bij Levenskunst & Werkgeluk!**

## WANNEER KAN DEZE TRAINING IETS VOOR JOU ZIJN?

Als je regelmatig stil staat bij de vraag of jouw werk je (nog) voldoende geluk brengt \* Als je manieren wilt vinden om meer te ontspannen, óók op je werk \* Als je nadenkt over de vraag hoe jij kan bijdragen aan het werkgeluk van anderen \* Als je in je werk of daarbuiten wel wat extra veerkracht kunt gebruiken \* Als je iets wilt leren over het omgaan met tegenslag en verlies \* Als je merkt dat jouw bekende mechanismen en 'oplossingen' je niet (meer) verder brengen \* Als je op zoek bent naar positieve energie: genieten, met beide benen op de grond \* Als je beseft dat jij de leiding hebt: niet over wat er gebeurt, wél over jezelf.

## WAT LEVERT DE TRAINING JOU OP?

Levenskunst & Werkgeluk vergroot jouw inzicht in jezelf, en geeft je handvatten om je te verhouden tot wat je tegenkomt op je loopbaan- en levenspad. Je ontdekt hoe je nog bewuster kunt stil staan bij wat je energie geeft, én hoe je op een passende manier kunt meebewegen als het tegenzit. Je verruimt je blik én je repertoire en je leert vaardigheden die direct toepasbaar zijn.

## PROGRAMMA

Levenskunst en Werkgeluk is een tweedaags programma met overnachting, voorafgegaan door een persoonlijke intake waarin we jouw specifieke vragen en thema's alvast verkennen. Tijdens de tweedaagse is er volop ruimte en gelegenheid om verder op onderzoek te gaan, onder meer door oefeningen, verhalen, en korte modules theorie. Er is veel uitwisseling tussen deelnemers (maximaal 10), de training is praktisch én verdiepend, gericht op actie én bezinning. De theorie is onder meer afkomstig uit de Transactionele Analyse, Systemisch Werk, NLP en Mindfulness.

## WAT KOMT ER ZOAL AAN BOD?

- o Je familiesysteem: hoe ben jij geworden wie je bent?
- o Patronen: hoe ga jij om met tegenslag, verlies, verdriet, teleurstelling?
- o Alles hoort er bij (1): hoe kun je leren omgaan met dat wat je liever niet wilt?
- o Alles hoort er bij (2): durf je je geluk ook echt te omarmen?
- o Delen: hoe breng je naar buiten wat er bij jou speelt?
- o Bronnen: hoe vergroot je je vierkracht, hoe krijg je (weer) meer energie?
- o Leven: hoe stap je er vol in?
- o En meer....

**DATUM:** 30 en 31 oktober 2020

**LOCATIE:** Conferentieoord Samaya, Hollendewagenweg 2, 3985 SG Werkhoven

**KOSTEN:** € 650,00 excl. BTW. Schrijf je je in voor 31 juli, dan betaal je € 595,00 excl. BTW. Bedragen zijn inclusief de intake, overnachting, lunches, diner, ontbijt, en materiaal. Overleg over gespreide betaling is altijd mogelijk.

Inschrijven doe je via het contactformulier op deze website. Je kunt ook mailen met het secretariaat: [ursula@diumofficesupport.nl](mailto:ursula@diumofficesupport.nl). Wil je rechtstreeks contact? Bel me dan op 06-27035253 of mail naar [caroline@carper.nu](mailto:caroline@carper.nu).