



‘Man-Zijn, in kracht en essentie’

Deze driedaagse workshop is voor mannen die op zoek zijn naar authenticiteit en evenwicht willen vinden tussen de emotionele en de stoere kant van hun persoonlijkheid. Het is een zoektocht naar vrijheid, met je hart als kompas en je innerlijke kracht als motor van je acties. Je vragen gaan over:

- Hoe sta ik mijn mannetje? Hoe geef ik mijn mannelijkheid vorm en wat is daarin mijn eigenheid?
- Hoe ontwikkel ik gevoel van veiligheid en leer ik in contact mijn persoonlijke grenzen te stellen?
- Hoe ontwikkel ik een persoonlijke visie op het doel van mijn leven?
- Wat zijn verschillen en overeenkomsten met vrouwen en waarom begrijpen we elkaar soms niet?
- Hoe ga ik om met mijn partner en als vader voor mijn kinderen?
- Hoe ga ik om met mijn collega's, leidinggevende of medewerker?

Gegevens:

- Plaats: Driehuizen (NH) van 10 – 12 mei (2012A) of van 29 juni tot en met 1 juli (2012B).
- Prijs: 595,- (incl. overnachtingen en maaltijden). Groepsgrootte: maximaal 12 mannen.
- Info: Bert Belder en Harry de Groot; www.promenso.nl of 06-51561510

Inhoud:

In deze workshop leer je contact te maken met wat er bij jou van binnen speelt. Dit geeft inzicht in de manier waarop jij omgaat met jezelf en anderen. Miscommunicatie, moeizame relaties, onbalans tussen werk en privé kunnen leiden tot lichamelijke klachten. Oorzaken zijn vaak: onduidelijkheden in wederzijdse verwachtingen, het niet benoemen van je persoonlijke behoefte en niet aangeven van je grenzen. Hierdoor komen onderdrukte gevoelens (irritatie, woede, angst) vaak als frustratie naar buiten. Een belangrijke doelstelling in deze workshop is het versterken van gevoel van eigenwaarde en zelfrespect, omdat dit de basis legt om anderen ook te respecteren. Theorie en lichaamsgerichte oefeningen wisselen elkaar af. Verder besteden we aandacht aan je gezin van herkomst en de gevolgen op je persoonlijkheidsontwikkeling. Leren van én met elkaar, in een omgeving van veiligheid, vertrouwen en respect.

