

Zelfonderzoek: het oplossen van stressvolle gedachten.

Individuele gesprekken met The Work van Byron Katie

Ken je dat? Dat bepaalde situaties, ontmoetingen of gesprekken blijven nazeuren in je hoofd? Dat je er onrustig van wordt of dat je er slecht van slaapt? Dat je ze meeneemt naar je werk of juist van je werk naar huis? The Work biedt een eenvoudige methode van zelfonderzoek om de basis van de onrust in je hoofd aan te pakken: de stressvolle en belemmerende gedachten.

Het zelfonderzoek bestaat uit vier vragen waarmee je gedachten onderzoekt.

Werkwijze

In vier of meer individuele gesprekken leer je deze manier van zelfonderzoek aan wat leidt tot minder stress in je leven.

In een eerste gesprek verkennen we je vraag en leer je te werken met het werkblad. De gesprekken

daarna kunnen op kantoor maar ook via facetime plaatsvinden. Na deze gesprekken kun je zelf met The Work verder werken en de stressvolle gedachten blijvend onderzoeken.



Begeleiding

Yvonne Heus heeft een jaartraining gevolgd bij 'Living Heart' over The Work. Daarnaast werkt zij al jaren als coach voor mensen uit het onderwijs. Afgelopen zomer heeft zij de 9-daagse 'School for the Work' gevolgd bij Byron Katie in Duitsland. Wil je meer weten over 'The Work' kijk op <http://thework.com/sites/thework/nederlands/>.

Praktische zaken

Individuele gesprekken

- Minimaal zes coachgesprekken van één uur (live of via face-time).
- Kosten: € 600,-

In een groep

Heb je zelf een groep samengesteld van min. 3 en max. 8 pp dan kun je De Work in een groep leren toe te passen en elkaar daarin begeleiden.

- Vier bijeenkomsten van 3 uur met tussendoor intensieve huiswerkopdrachten.
- Kosten € 1920,-