

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.

THE WORK OF
Byron Katie



Werkwijze

In individuele gesprekken leer je deze manier van zelfonderzoek aan. Tussendoor oefen je in de praktijk, lees je het boek en ontvang je beeldmateriaal om de methode te leren gebruiken. Door gedachten te onderzoeken krijgen ze minder grip op je. Dit 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 'live' of 'online' plaatsvinden. Na deze gesprekken kun je zelf met The Work verder werken en de stressvolle gedachten blijvend onderzoeken.

Begeleiding

Yvonne Heus heeft in 2018-2019 een jaartraining gevolgd bij 'Living Heart' over The Work. In de zomer van 2019 volgde zij de 9-daagse 'School for the Work' bij Byron Katie in Duitsland. Het werken met 'The Work' blijft nog steeds een constante training in haar leven. Yvonne werkt al heel veel jaren als coach voor mensen in het onderwijs. Wil je meer weten over 'The Work' kijk op <http://thework.com/sites/thework/nederlands/>.

Praktische zaken

Individuele gesprekken

- Zes coachgesprekken van één uur (live of online) en een intakegesprek.
- Kosten: € 875,-

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,-