

# 'In gesprek met jezelf'

*Een 2-daagse voor begeleiders en leidinggevenden in het onderwijs.*

Ervaar hoe de drieluik van schrijven, The Work en de natuur jouw kijk op de wereld kan veranderen. Je ontdekt wat wezenlijk belangrijk voor jou is.

## Herken je dat?

- Je hebt het gevoel dat je de hele dag achter de feiten aanholt en geen tijd hebt om je af te vragen 'wat wil ik nu eigenlijk?'
- Je weet wel wat je wil maar je komt er niet aan toe om dit te realiseren.
- Je bent altijd bezig met en voor anderen.
- Er zijn negatieve patronen waar je in zit en je wil deze door breken.



Dan is deze 2-daagse iets voor jou.

## Inhoud

Dompel jezelf onder en ontdek wat de combinatie van schrijven, zelfonderzoek en de natuur voor jou kan betekenen. Je ervaart direct meer keuzevrijheid, vreugde en rust. Op een plek dichtbij de natuur in een kleine groep ga je twee dagen op onderzoek uit aan de hand van verschillende opdrachten. Soms alleen en soms in contact met anderen. Je schrijft met 'Harttaal' en 'autobiografische verhalen' en leest deze teksten voor. Je leert de methode 'The Work' van Byron Katie kennen en toepassen. Met deze methode onderzoek je belemmerende gedachten en overtuigingen. Na de tweedaagse is er een afrondend individueel coachgesprek. Dit gesprek geeft richting aan je handelen.

## Door wie?

Yvonne Heus van '*Spring, scholen in de praktijk*' coacht al 30 jaar mensen in het onderwijs. Zowel het schrijven als 'The Work' zijn voor haar een constante bron van onderzoek en inspiratie. Het schrijven én 'The Work' zijn allebei methoden waarmee je jezelf kan begeleiden. Dat maakt deze tweedaagse tot een duurzame investering in jezelf.

## Praktische informatie

Voor: Mensen die werken in het onderwijs.  
Aantal: min. 4 pp en max. 8 pp  
Data: 18 en 19 november 2021 of 10 en 11 februari 2022 van 10 tot 16.30 u.  
Kosten: 2-dagen inclusief lunch en een coachgesprek na afloop € 695,-  
Inschrijven: [yvonne@burospring.nl](mailto:yvonne@burospring.nl)