

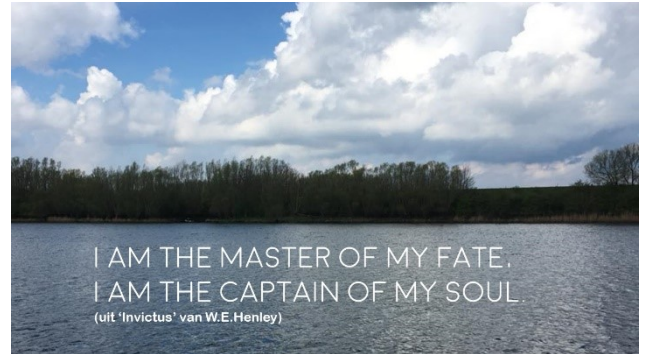
LEEF JE LEVEN VOORWAARTS!



WELKOM!

GeenManOverboord staat voor het vertrouwen dat je altijd een keuze hebt, dat er altijd een weg naar beter is.

Wil je je ontwikkelen als mens en professional en wil je voorwaarts leven, dan vraagt dat ook van je dat je je omdraait en kijkt waar je vandaan komt. Wat je gevormd heeft tot wie je nu bent en wat je er nog van weerhoudt om echt voorwaarts te leven.



Als je deelneemt ga je met mij en de overige deelnemers een bijzondere reis maken. Een reis die gaat over jou. En die je gaat helpen om het leven nog meer te omarmen. Met alles wat er is en wat er niet is.

Het wordt een reis langs de thema's van de Transitiecirkel. Je wordt uitgenodigd voor jezelf te onderzoeken waarin je mag groeien om het leven voluit te leven. Je ontdekt hoe je verleden een rol speelt in je huidige leven en wat je te doen hebt om dat verleden aan te kijken.

'HET LEVEN WORDT VOORWAARTS GELEefd EN ACHTERWAARTS BEGREPEN'
(Søren Kierkegaard)

DE 6 THEMA AVONDEN OP EEN RIJTJE:

Welkom!

Mag je er echt zijn?
Welkom met alles wat is
Of zien ze je niet?

De eerste van 6 avonden gaat over '**welkom zijn**'. Hoe heet jij een ander welkom? Persoonlijk, in de organisatie of de gemeenschap? En wat betekent het om echt welkom geheten te worden? Ken je dat, een welkom zonder voorwaarden? Of was jouw welkom gekoppeld aan een 'tegenprestatie'?



LEEF JE LEVEN VOORWAARTS!

Opstaan en verdergaan...

Als secure bases,
Je het vertrouwen geven,
Dan kun jij het aan

Ieder mens heeft secure bases nodig in zijn leven. Iedereen heeft behoefte aan iets of iemand die veiligheid biedt, het gevoel geeft ertoe te doen én uitdaagt om je pad te ontdekken, verder te gaan als je valt, risico te nemen en jezelf te overtreffen.



Kinderen, leerlingen, partners, medewerkers, iedereen heeft behoefte aan veiligheid van een ouder/docent/partner/leider. Om risico te nemen en op terug te vallen als het even niet lukt. En weer op pad gestuurd te worden, in het vertrouwen dat je het kunt.

Wie of wat zijn jouw secure bases? Wat betekenen ze voor je leven en wat betekent het als je ze niet had, hebt of verloren bent. Ben jij een secure base voor anderen? Wil je dat zijn of worden?

De tweede avond van de lezingencyclus staat in het teken van **veerkracht** en de rol van secure bases daarbij.

Jij en de ander...

Kwetsbaarheid opent
Ongenaakbaarheid ontnemt
Echte verbinding

Ieder mens heeft de behoefte om zich te verbinden en 'erbij te horen'. Maar voor niet iedereen is het even makkelijk om zich werkelijk te verbinden. Want daarvoor is kwetsbaarheid nodig, het gevoel veilig te zijn en tegelijkertijd je grenzen aangeven en bewaken.



Hoe verbind jij je met de mensen die je dierbaar zijn of waarmee je moet samenwerken? Waarin laat jij jezelf écht zien en waarin niet? Welke emoties en overtuigingen staan er tussen 'jou en de ander' in?

De derde avond van de lezingencyclus 'Leef je leven voorwaarts' staat in het teken van **verbinding en intimiteit**.

Afscheid nemen is een kunst

Als ik iets verlies
Heb ik afscheid te nemen
Ook als ik niet wil

Tijdens ons leven verliezen we van alles. Van huisdieren, dromen, relaties, veiligheid, banen, woonplaatsen en gezondheid tot onze geliefden. Sta je erbij stil en neem je de tijd om verlies te nemen? Of ga je rennen, nog harder werken en je best doen? Of zou je wel willen stilstaan, maar krijg je daar niet de gelegenheid voor?

We moeten het over afscheid hebben om werkelijk voorwaarts te kunnen leven en ons niet gegijzeld te weten door de pijn van het verlies.

Wat ben jij onlangs kwijtgeraakt en hoe kleurt dat je leven? Wie ben jij na het verlies? Ben je in staat om het nieuwe werkelijk welkom te heten of heb je daar nog wat voor te doen? Wat betekent je verlies voor het gezin of de organisatie waar je deel van uitmaakt?

Afscheid nemen na verlies is het thema van de vierde avond van de lezingencyclus 'Leef je leven voorwaarts'.

Wat blijft er van mij over?

Als ik huil om jou,
Geef ik mezelf ruimte om
Verder te leven

Bij elk verlies hoort afscheid en bij elk afscheid hoort een vorm van rouw. Zelfs als het nieuwe lonkt en beter is dan het oude, is het werkelijk omarmen van het nieuwe vaak niet mogelijk zonder ook de pijn en het verdriet van het loslaten toe te laten.

De vraag die zich veelal aandient, zeker bij ingrijpende verliezen, is: wie ben ik nog zonder... wat blijft er van mij over als...

Welke verbinding is bij jou verbroken? Wat ben je kwijtgeraakt? Heb je de pijn aangekeken? Wat betekent het verlies voor jou? Wat kun je leren van hoe anderen hiermee omgaan?

De 5e avond van de lezingencyclus 'Leef je leven voorwaarts' gaat over **rouw en integratie**. Over de noodzaak hiervan (ook in organisaties) om niet de verbinding met jezelf en je omgeving te verliezen. En over waarom je dat niet alleen kunt.



LEEF JE LEVEN VOORWAARTS!

Meester van je lot

Gooi ik de tros los
Of blijf ik veilig hier nog
Hoe klinkt mijn roeping?

Op de reis die je tijdens persoonlijke en professionele ontwikkeling maakt, komt onherroepelijk het moment dat je je afvraagt: waar gaat het mij nou werkelijk om? Wat zou ik nou werkelijk willen zeggen, doen, bijdragen. Waar laat ik het verleden los en durf ik mijn reis voort te zetten op onontgonnen terrein? Dag vader, dag moeder, dag alles wat mij vasthoudt.



Welk onontgonnen terrein lonkt voor jou?

Waar zou jij voor willen opstaan? Wat van jezelf zou je meer willen laten zien, ook al vind je dat spannend? Wat betekent het leven tot nu en wat ga je er vanaf morgen van maken?

De zesde en laatste avond van 'Leef je leven voorwaarts' gaat over **betekenisgeving en roeping**.

PRAKTISCHE INFORMATIE:

De avonden duren van 19:30 tot 22:00h en zijn interactief van opzet.

Je krijgt context aangereikt, je krijgt vragen en opdrachten, je oefent met mede-deelnemers. En dit alles ondersteund door muziek en poëzie.

De data voor de eerste cyclus in 2019 zijn:

Donderdagavonden

31 januari

21 februari

21 maart

18 april

9 mei

6 juni

De avonden vinden plaats op Abdij Mariënkroon, Abdijlaan 14 (Lichtzaal) te Nieuwkuijk