

## WORKSHOP

# HART VAN TRANSITIE

Kom dichterbij  
fluistert het leven  
fluistert je lijf  
zachtjes in je oor.

Wat je zoekt is hier  
in alles wat je nu bent  
in dat wat heel  
en wat ongebroken  
lijkt.

Kom dichterbij  
fluistert de stilte  
je hoeft niet te worden  
je bent al,  
je was altijd al.

*Joris Vincken*

## INHOUD

In Hart van Transitie gaan we op ontdekkingsstocht naar ons hart. Je gaat ontdekken hoe je je hart meeneemt en hoe je het kunt inzetten om jouw leiderschap te vergroten. En hoe je met je hart als kompas voluit kan leven. Daarbij is onze ervaring dat het lichaam leiderschap ondersteunt en krachtig maakt waardoor we meer impact hebben.

We nemen je mee op reis om aan de hand van de volgende vragen jouw hart te verkennen.

Welke kwaliteiten heeft mijn hart? Wat is er waar te nemen in mijn lichaam als ik vertraag en nieuwsgierig ben? Hoe ben ik bij mezelf en de ander? Hoe herrijs en heel ik waardoor ik thuis kan komen in mijn hart? Hoe zet ik mezelf met mijn hart in de wereld?

In deze workshop bewegen we tussen licht en donker, liefde en littekens, passie en pijn. We gaan ervaringsgericht onderzoeken hoe jij jouw connectie met jouw hart vormgeeft. Dit doen we op fysieke, mentale, emotionele en spirituele wijze.

We werken met de thema's van de Transitiekring als uitgangspunt hierbij zullen we vertragen, verstillen en opnieuw bezinnen rondom jouw hart.

De workshop Hart van Transitie belooft een reis te worden van wond, wonder en verwondering!

*“Niemand kan vluchten voor zijn hart. Daarom is het beter te luisteren naar wat het zegt.”*

Paolo Coelho



*“Liefde maakt een mens van jou”*

Huub Oosterhuis

## DOEL/OPBRENGST

Deze workshop geeft jou inzicht in en een diepgaande ervaring van verbinden met jouw hart. Je gaat ontdekken hoe je jouw hart kunt inzetten om het beste uit jezelf en anderen te halen.

Aan het einde van de workshop heb je:

- Een ervaring met lichaamsgericht werken met je hart
- De Transitiecirkel verkend aan de hand van jouw hart
- Concrete acties waardoor je je hart meer integreert in je dagelijks leven
- Inzicht in jouw hartskwaliteiten en je rafelranden (jouw gave en opgave)

## DOELGROEP

Professionals en oud-deelnemers van alle programma's van DSVT. Deelnemers zijn bereid hun eigen kwetsbaarheid te onderzoeken als basis voor (professionele) groei en ontwikkeling.

## INSPIRATIEBRONNEN

We laten ons onder meer inspireren door *Taal van Transitie*, *Het ambacht van de Secure Base Coach*, *De Kracht van kwetsbaarheid* en *De Moed van imperfectie* van Brene Brown, *De Keuze* van Edith Eger en *Natriltijd* van Riet Fiddelaers-Jaspers. Daarnaast laten we ons voor deze workshop inspireren door muziek, poëzie, tekst en kunst.

## BOEKENTIPS



## TRAINERS

Deze workshop wordt begeleid door de volgende twee trainers:



Frances Jonkers



Jeroen-Martijn Plette

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Zie voor de actuele data de website van DSVT.

### Werktijden

- De eerste dag ben je vanaf 19.00 uur welkom. Om 19.30 uur starten we met het programma.
- De tweede dag werken we ochtend, middag en avond.
- De laatste dag eindigen we om 17.00 uur.

### Investering

- € 1.295,- inclusief koffie/thee, vegetarische lunch en diner en twee overnachtingen.
- De algemene voorwaarden van De School voor Transitie zijn van toepassing. Wij zijn een CRKBO geregistreerde instelling. Onze opleidingen en trainingen zijn daarom vrijgesteld van BTW.

### Locatie

Dominicanenklooster Huissen (nabij Arnhem) | Stadsdam 1 | 6851 AH Huissen

### Aanmelden

Door het invullen van het aanmeldformulier op [www.deschoolvoortransitie.nl](http://www.deschoolvoortransitie.nl)

# BEN JIJ ER KLAAR VOOR OM MET JE HART ALS KOMPAS VOLUIT TE LEVEN?

WIJ KIJKEN UIT NAAR ONZE ONTMOETING!