

GUN JEZELF RUST

Lezing

Ik heb geen tijd meer ! Intuïtief tijdsmanagement



Vele mensen klagen dat ze amper nog tijd hebben voor zichzelf of dat ze te weinig tijd hebben om te doen wat ze echt willen doen. Ze putten zich uit, lopen stressvol rond. Vanuit de kwantumfysica, komt een totaal nieuwe benadering van tijd naar voor: we spreken daar van een uiterlijke klok en een innerlijke meer 'intuïtieve' klok. Vanuit het onderzoek binnen Timotheus over tijd wordt verteld hoe je met deze nieuwe benadering aan de slag kan gaan. De avond wordt praktisch toegelicht aan de hand van concrete voorbeelden en het toelichten van vaardigheden. We gaan aan de slag met oefeningen, geïnspireerd vanuit intuïtief oogpunt.



€ 125 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Workshop

Op verhaal komen



Groeiende werkdruk, spanningen, tegenstrijdige opvattingen, piekeren... hoe kun je hiermee goed omgaan? Of beter nog: hoe kun je dit voorkomen? Op verhaal komen in deze wereld is mogelijk... ook voor jou.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Als je denken stopt ...

We leven in een maatschappij die veel van ons eist. Veel mensen hebben een drukke agenda. Er is weinig tijd voor ontspanning. In deze workshop probeer je enkele relaxatie- en meditatietechnieken uit. Door meditatie leer je stoppen met denken. Je maakt je hoofd leeg en komt tot rust. Als je dit regelmatig doet, zal je merken dat je je beter voelt en sneller weet wat belangrijk voor je is. We doen oefeningen die je thuis ook gemakkelijk kan uitvoeren.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

De tijd, vriend of vijand?

Is een dag vaak te kort voor jou? Hol je van hier naar daar en weet je soms niet waaraan eerst beginnen? Of heb je net tijd teveel waardoor je niet kan starten met een activiteit. Misschien kan deze workshop timemanagement jou hierbij helpen. Timemanagement gaat over keuzes maken en prioriteiten stellen. Samen bekijken we wat belangrijk is in jouw leven en hoe je efficiënter kan plannen. Je gaat naar huis met een heleboel praktische tips om jouw tijd beter te plannen.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 24 deelnemers

Druk, druk, druk

Stress: een modewoord of echt? Wat kan ik aan? Wanneer wordt het teveel? In deze workshop maken we een afweging tussen kracht en last. En gaan we op zoek naar onze krachten ... Wat geeft ons energie?



€ 120 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Cursus



Intuïtief je innerlijke kracht ontdekken

Hoe meer je spiritueel geïnteresseerd bent, hoe meer je moet kunnen gronden en centeren. Gronden leer je niet door een theoretische benadering, maar vooral door oefening. Een goede gronding geeft stabiliteit, rust, veiligheid en brengt je in je kracht. Het versterkt de ervaring van wat er in ons lichaam gebeurt en geeft ons zo de mogelijkheid onze plannen, ideeën en creativiteit niet alleen als fantasie te beleven, maar ook uit te voeren.

Tijdens deze workshop leren we via de typische intuïtief/energetische methode die Timotheus eigen is om via een betere gronding je innerlijke kracht te (her)activeren.



€ 270 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



6 uur - te spreiden over 2 dagdelen



Tot 25 deelnemers

Heb je even tijd... voor jezelf?

Tekenen en schilderen als weg om te genieten van 'stilte' waar kracht van uit gaat



Het dagelijks leven brengt veel drukte met zich mee. Uit die drukte stappen is niet gemakkelijk, ook al zou je dat zo graag willen. Je kan kleuren en vormen gebruiken om een moment van rust voor jezelf te creëren en om bij de positieve kracht in jezelf te komen. Op die manier leer je eenvoudige oasemomenten in je leven van alle dag inbouwen. Een efficiënt middel om je draagvlak te vergroten. Dit is een cursus met creatieve middelen.



€ 1050 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



9 uur - te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers

Mindfulness en EFT

In deze opleiding wordt een combinatie gemaakt van mindfulness en EFT (**Emotional Freedom Techniques**). Mindfulness, zijnde een zachte manier van meditatie, die vooral concentratie bevordert en van daaruit een geruststellend effect heeft. EFT is een ontmoeting met onze schaduwzijde om vanuit de erkenning en de aanvaarding ervan volledig in het licht en besef te komen van wie we werkelijk zijn en waarom we in dit leven zijn 'terecht' gekomen.



€ 1400 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



12 uur - te spreiden over 4 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Stressmanagement

Tijdens deze opleiding leer je om beter om te gaan met stress, zodat je stresserende situaties in de toekomst niet langer als een bedreiging ziet. Naast de theorie rond stressmanagement en een persoonlijke analyse, komen er tijdens de sessies uiteraard ook oefeningen aan bod waarin je je stressbeheersing leert te ontwikkelen.



€ 1050 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



9 uur - te spreiden over 3 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Stressmanagement en clean desk

Dit is een opleiding waarin we onderzoeken hoe we onze tijd doorbrengen om van daaruit te bepalen welke onze meest productieve acties zijn en deze vooralsnog te vermeerderen. Bovendien bepalen we onze minder productieve acties om die vervolgens te verminderen. Deze opleiding is volledig gericht op praktijk en hands-on. We leren bovendien om beter inzicht te krijgen in ons eigen gedrag en in het gedrag van onze collega's (familieleden, vrienden) ten aanzien van time management, waardoor onze manier van communiceren heel wat effectiever en aangenamer wordt. Het (h)erkennen van verschillende karakteristieken maakt dat mensen de 'afwijkende' gedragspatronen (vanuit hun beleving en perceptie) beter gaan aanvaarden en respecteren.



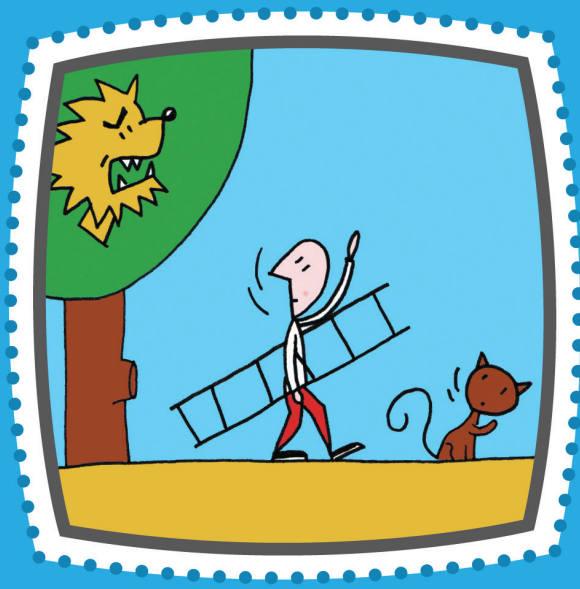
€ 1050 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



9 uur - te spreiden over 3 dagdelen



Tot 14 deelnemers



DURF NEE TE ZEGGEN

Workshop



Als ik neen zeg, voel ik me schuldig

Dagelijks komen er vragen op me af waarop ik 'ja' of 'neen' kan zeggen. Vaak durf ik niet 'neen' zeggen of als ik 'neen' zeg, voel ik me daarna schuldig. In deze workshop gaan we op zoek naar meer inzicht in de verschillende vragen die op ons afkomen. We ondervinden wat voor ons moeilijk is als we een vraag krijgen. We gaan op zoek naar een manier om een juiste keuze tussen 'ja' of 'neen' te maken.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Opkomen voor jezelf



Klinkt "ja, maar ..." je bekent in je oren? Valt "nee" zeggen je zwaar? Kom je niet voldoende op voor jezelf. Herken je jezelf hierin en wil je hieraan werken? Dan is deze workshop een goede start hiervoor. Samen bekijken we wat het betekent om op te komen voor jezelf. Wat houdt jou tegen om te zeggen wat je denkt of voelt? Daarna oefenen we in opkomen voor jezelf. Dit doen we aan de hand van een eenvoudig stappenplan. Hiermee kan je dan in je dagdagelijks leven aan de slag.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Cursus

Assertiviteit anders

Bestaan in relatie tot de ander



Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is. Dit is de wens en het verlangen van velen, maar het realiseren is veel moeilijker! Soms zeg je iets te brutaal. Soms laat je te zwak zien wat je wilt of waar je grenzen zijn. Hoe leer je evenwichtig bestaan tegenover een baas of een buur die je overdondert? Hoe leer je je zo uitdrukken dat mensen je duidelijk verstaan? Hoe leer je ook dingen 'zeggen' met je lichaam? In deze cursus worden zeven bouwstenen aangeboden om te leren assertief en zelfverzekerd naar voor te komen.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers

Assertiviteit



Deze cursus beoogt technieken bij te brengen die je vlotter en zelfzekerder door het leven laten gaan. Het uitgangspunt is dat je het recht hebt om te zeggen wat je denkt, voelt en wilt. Zwijgen is fout, spreken is voortaan goud! Wil je weten hoe om te gaan met kritiek? Wil je zelf kritiek leren geven op een respectvolle manier? Dan is deze cursus iets voor jou.



€ 1750 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



15 uur - te spreiden over 5 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Assertiviteit en zelfvertrouwen

De pure vorm van assertiviteit ontstaat als er in ons binnenste een diepe rust aanwezig is. Vertrekkend van dit gevoel en gevoed door een gevoel van eigenwaarde zijn we in staat om zonder veel vertoon of stemverheffing op een rustige manier te vertellen wat er in onszelf leeft en voelbaar is. We gaan op verkenning welke obstakels er voor jou mogelijk in de weg staan en we werken oplossingsgericht.



€ 1400 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



12 uur - te spreiden over 4 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Grenzen stellen

Grenzen stellen tegenover anderen is vaak een moeilijke en delicate klus. Het stellen van grenzen tegenover of binnenin zichzelf is vaak nog veel moeilijker, omdat het meestal onbewust gebeurt. In deze workshop wordt dieper ingegaan op diverse soorten grenzen en hun eigenschappen. We gaan op zoek naar wat “gezonde” grenzen zijn en hoe dat onze levenskwaliteit kan verhogen.



€ 700 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



6 uur - te spreiden over 2 dagdelen



Tot 14 deelnemers



VIND JEZELF OKÉ

Lezing

Het leven waarvoor je geboren bent



Een van de grootste uitdagingen voor de huidige generaties is dat onze wereld sedert de laatste eeuw onvoorstelbaar snel aan het evolueren is. Onze technologie, samenlevingsvormen, relaties en omgeving zijn indringend veranderd. Hierachter schuilen voor de mens hemelgrote uitdagingen en rijzen vragen op als: hoe gedraag ik me in deze snelveranderende wereld, hoe moet ik vandaag denken, hoe beslis ik wat te geloven, tot wie richt ik mij voor betrouwbare hulp, hoe kan ik innerlijke rust vinden, hoe behoud ik mijn uniciteit en waarin ligt dan mijn 'unieke' missie als mens vandaag? We reiken een aantal nieuwe sporen aan die je kunnen inspireren om zelf te ontdekken wat je levensopdracht is.



€ 125 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Enneagram en intuïtie - Jan Akkermans



Het enneagram is een weg naar zelfkennis. Wat weinigen weten is dat dit in oorsprong eigenlijk een energetisch/intuïtief model is dat ontstaan is vanuit de ontmoeting in de 14^e eeuw tussen Moslims, Joden en Christenen. Deze zogenaamde 'Landkaart van de Ziel' is een benadering die zelfontplooiing beoogt, bewustwording, spirituele groei en bevrijding van de beperkingen van onze ego-persoonlijkheid. Het is in de eerste plaats een spiritueel systeem, maar ook een psychologisch hulpmiddel voor veel therapeuten, managers, adviseurs en loopbaanbegeleiders.

Jan Akkermans die een boek schreef rond het enneagram is reeds meer dan 30 jaar bezig met de bestudering van dit model. Tijdens de voordracht licht hij vooral de meer ongekende dynamiek van deze benadering toe.



€ 125 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Workshop

Leven vanuit je kracht:

een kwestie van...Enkele sleutels tot zelfontplooiing



Je bent ook voortdurend op zoek? Naar oplossingen voor je problemen, naar inzicht, werk dat bij je past, geluk, vervulling in je relaties. Op zoek naar meer jezelf zijn, naar... In al dit zoeken word je – vaak zonder het te beseffen - gedreven door één grote dynamiek: de dynamiek om je wezenlijke capaciteiten te ontplooiën. In die dynamiek liggen vele sleutels die je kunnen helpen in je zoektocht. In deze workshop staan we stil bij hoe je op het spoor kunt komen van wat je capaciteiten zijn, hoe je er verbinding kunt mee maken en hoe je er daadwerkelijk iets kan mee doen.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Positief denken:

weg met negatieve gedachten!



Je hoofd zit vol, gedachten malen en malen, je piekert en piekert. In deze vorming leer je stil te staan bij wat je denkt. Je leert uit je gedachtestroom de positieve dingen te halen. We toetsen negatieve ideeën op hun realiteitsgehalte en trachten ze positief te herformuleren.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 24 deelnemers

Vertrouw op jezelf

Ik ben wie ik ben en dat is ok. We gaan op zoek naar ieders kernkwaliteiten: waar ben je goed in? Te veel van het goede is ook niet goed. Zo belanden we bij je valkuilen. Hoe kan je je kwaliteiten verder ontwikkelen en je valkuilen vermijden? Bij deze vragen staan we uitgebreid stil.



€ 150 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



10 tot 24 deelnemers

Cursus

Ik ben goed genoeg :



Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon

Je stelt hoge eisen aan jezelf. Je wilt perfect zijn. Je moet, je moet, je moet... Wil je van jezelf leren houden zoals je bent? Wil je gewoon en spontaan jezelf kunnen zijn? Wil je meer zicht krijgen op wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen? Via creatieve oefeningen ontdek je in deze cursus het antwoord op deze vragen.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers

Bouwen aan zelfvertrouwen

Een gezonde dosis zelfvertrouwen is nodig om een evenwichtig leven te kunnen leiden. Zelfvertrouwen begint vanbinnen. Je binnenwereld kan verbeteren door te leren omgaan met je negatieve gedachten. Zelfvertrouwen kan groeien door je fouten en je sterke kanten te leren accepteren. Aan de hand van allerlei oefeningen breng je je zelfbeeld in kaart, spoor je negatieve denksporen op, word je je bewust van je 'innerlijke criticus' en je angsten en leer je opkomen voor jezelf door anderen op een gezond manier feedback (over jezelf te geven).



€ 700 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



6 uur - te spreiden over 2 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Ken jezelf en begrijp de andere

Iedereen heeft kernkwaliteiten maar op sommige momenten vervormen ze tot minder fijne eigenschappen. Soms storen we ons aan bepaalde mensen maar eigenlijk zegt deze irritatie vaak ook iets over onszelf. In deze cursus word je ondergedompeld in het model van kernkwadranten van Offman. Dit model helpt je een beter zicht te krijgen op je troeven en uitdagingen. Door inzicht in onszelf en het systeem van de kernkwadranten, zal je beter begrijpen waarom je moeite hebt met bepaalde mensen of lastig wordt van een aantal eigenschappen.



€ 700 exclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



6 uur - te spreiden over 2 dagdelen



Tot 14 deelnemers