



GA ERVOOR

Lezing

Intuïtieve intelligentie

Dat er zo iets als emotionele intelligentie bestaat, zullen we met het gelijknamige boek van Daniel Goleman geweten hebben. Zijn boodschap is duidelijk: het is mogelijk om zowel thuis als op het werk 'intelligent' met emoties om te gaan. Ervaring leert ons dat het aanwenden van intuïtieve intelligentie een totaal nieuwe wereld opent, die ons dichterbij ons gelukspunt brengt. Tijdens deze avond gaan we dieper in op de essentie van onze intuïtie: het verhaal van onze ziel, onze oorsprong en onze bestemming. Er wordt stilgestaan bij de vaardigheden die we kunnen ontwikkelen om de uitdagingen en moeilijkheden in ons leven op een intuïtieve manier aan te pakken. Een voordracht met powerpoint presentatie, voorbeelden en toepassingen voor wie wil kennis maken met de inzichten en werkwijze van intuïtieve ontwikkeling bij vzw Timotheus.



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



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Workshop

Dynamisch leven

Volg je innerlijke drive

Elke mens heeft positieve kwaliteiten. Daar naar op zoek gaan en er iets mee doen, zet ons innerlijk in beweging. Dynamisch leven heeft te maken met die beweging, met een gedrevenheid, met een 'innerlijke drive'. Hoe meer je erin inzet, hoe krachtiger je in het leven kunt staan. In deze workshop leer je hoe je je meer met die innerlijke drive kunt verbinden.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

(In) goed gezelschap

Wat is voor JOU goed gezelschap? Wie is voor jou belangrijk? Wat wil jij betekenen voor anderen? We zoeken op een speelse manier antwoorden op deze vragen. Vanuit deze antwoorden zoeken we naar acties: wat wil je meer doen met anderen of voor anderen? Misschien komt er wel een 'pleegoma', een 'scrabbleclubje' of een wereldwinkelvrijwilliger' uit de bus.



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



3 uur



10 tot 20 deelnemers

Cursus

Je innerlijke drive ontdekken:

Actief inspelen op de stroom van leven in jezelf



In deze cursus ga je op zoek naar je diepe innerlijke 'drive' om te leven. In voeling komen met deze kracht zet je op een andere manier in het leven. Hoe meer je je met die drive verbindt, hoe meer je je leven kunt sturen in de richting van 'waar maken' wie je bent en wat je aan mogelijkheden in je draagt. Deze cursus leert je dit te doen. Er wordt o.a. gewerkt met inspirerende teksten.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers



Kennismaking met intuïtieve ontwikkeling

In de zoektocht naar zichzelf en naar de zin van zijn leven is de Westerse rationele mens zich opnieuw gaan interesseren voor de meer intuïtieve benadering uit de Oosterse tradities.

Deze korte smaakmaker richt zich op een aantal basisbegrippen en –vaardigheden. Via eenvoudige oefeningen ontdekken we onze verbondenheid met de aarde en de kosmos. We leren hoe we natuurlijke energiestromen in en buiten ons lichaam kunnen versterken, opladen, loslaten en laten stromen. We staan stil bij onze waarneming en ‘zintuiglijke intelligentie’.

We leren omgaan met grenzen en onze energie in niet-fysieke dimensies. Er wordt vooral praktijk- en ervaringsgericht gewerkt via oefeningen en meditaties. Het geheel wordt steeds bondig theoretisch omkaderd. Deze korte reeks is de perfecte opstap naar de jaartrainingen, die op verschillende plaatsen in Vlaanderen georganiseerd worden.



€ 405 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



9 uur te spreiden over 3 dagdelen



Geen maximum aantal deelnemers

Bepaal je eigen toekomst

Weinig mensen weten dat ze door de kracht van hun gedachten hun toekomst uittekenen. Vaak zijn onze gedachten en emoties gericht op wat we NIET willen en krijgen dus ervaringen die niet zo fijn zijn. Op welke manier werkt dit systeem? Leer deze wet uit de fysica kennen en hanteren en je hebt geen waarzegster meer nodig! Deze cursus richt zich tot mensen die een beter zicht willen krijgen op hun toekomst en hun (professioneel) leven zelf in handen willen nemen.



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



9 uur te spreiden over 3 dagdelen



Tot 14 deelnemers



HOU JE HOOFD BOVEN WATER

Workshop



Moeilijk gaat ook... of niet?

In deze workshop kijken we naar verschillende manieren waarop we met onze problemen omgaan: we zetten ons erover, we laten er ons door meeslepen, we compenseren ze op alle mogelijke manieren... We kunnen ook leren om ze in de ogen te kijken en te steunen op kracht die we in onszelf vinden. Deze workshop vergroot je inzicht en laat je al even oefenen.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Tipjes voor dipjes



Heb je een dip, wij zoeken samen een tip. Zit je met een vraag, wij helpen je graag. Kortom, terug fit in je hoofd! Iedereen heeft wel eens een moeilijke dag. Alles valt zwaar, geen fut. In deze workshop geven we tips om op die momenten terug wat kleur te brengen in je leven. Kleine dingen kunnen wonderen doen, kunnen energie geven. We gaan ook na wanneer een dipje niet zomaar een dipje meer is maar een ernstiger probleem en richting depressie gaat.



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



3 uur



10 tot 24 aantal deelnemers

Intuïtieve wegenkaart voor persoonlijke transformatie

Een belangrijke uitdaging voor onze huidige tijd is dat de wereld waarin we leven ongelooflijk snel aan het veranderen is. Onze oude zekerheden vallen weg, de toekomst wordt onzekerder. Dit vraagt voor ieder van ons het ontwikkelen van nieuwe persoonlijke vaardigheden en hulpbronnen om de nieuwe uitdagingen het hoofd te bieden. Tijdens deze voordracht / workshop bieden we jou een aantal nieuwe intuïtief/energetische oefeningen aan als een soort nieuwe wegenkaart in deze tijden van verandering.



€ 135 inclusief BTW + verplaatsingskosten € 0,31/km



3 uur



Tot 25 deelnemers

Pen en papier meebrengen

Cursus

Constructief omgaan met wat moeilijk is

Draagkracht... ook in jou!



Moeilijkheden die je tegenkomt kunnen zowel in jezelf als buiten jezelf liggen. In deze cursus leer je beter begrijpen waarom iets voor jou moeilijk of zwaar is. Je leert je meer te verankeren in je kracht en je ontdekt hoe je moeilijkheden anders kunt aanpakken. Je leert evenwicht brengen tussen je draaglast en je draagkracht.



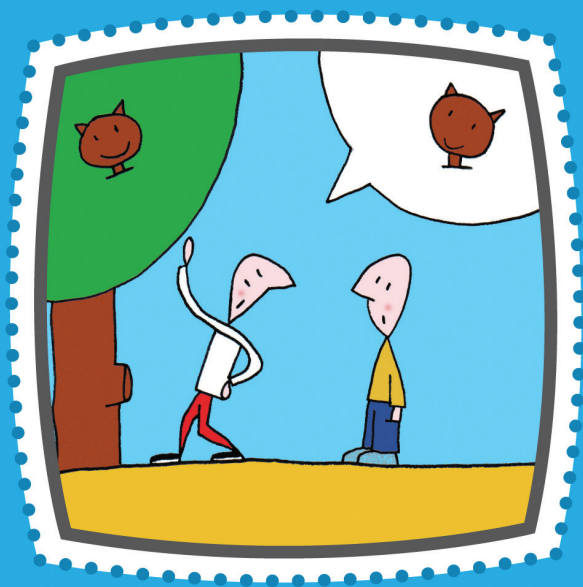
€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers



PRAAT EROVER

Lezing



Intuïtief conflicten oplossen.

Conflicten kunnen positief of negatief uitpakken. Ze kunnen vernietigend werken, maar ze kunnen ook een productieve rol spelen in relaties. Het is belangrijk om conflicten wel aan te gaan, ze niet te onderdrukken, maar ze ook niet onbeheerst te laten escaleren. Het conflict is een natuurlijk en onvermijdelijk aspect van onze relatie met elkaar. Het doel van deze voordracht is om u te helpen een conflict op een rustige, creatieve en vooral intuïtieve manier te hanteren.



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



2,5 uur



Geen maximum aantal deelnemers

Workshop



Zeg wat je voelt... voel wat je zegt!

Dat je je gevoelens best niet opkropt, wist je misschien al. Maar wat moet je er dan mee? Hoe op een goede manier met je gevoelens omgaan? Deze workshop helpt je een begin te maken met het uiten van je gevoelens op een gezonde, assertieve manier, rekening houdend met verschillende factoren.



€ 350 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



2 uur



10 tot 40 deelnemers

Mijn verhaal: verwoorden wat je denkt, voelt, wilt

In deze workshop reiken we verschillende hulpmiddelen aan om te verwoorden wat je denkt, voelt, wilt. De ene werkt graag met geschreven woorden, de andere flapt alles er spontaan uit, nog een andere gebruikt beelden, tekeningen, foto's. Je kiest zelf de manier die het best bij je past om een stukje van je verhaal te vertellen. Tegelijkertijd leren we "echt luisteren naar elkaar" door een open houding aan te nemen en open vragen te stellen. Echt luisteren betekent het verhaal van de ander niet zelf invullen maar samen op zoek gaan naar het verhaal.



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



3 uur



10 tot 16 aantal deelnemers

Cursus

De kracht van voelen

Positief omgaan met mijn gevoelens



Gevoelens zijn er, of je dat nu wilt of niet. De vraag is hoe je ermee omgaat en of dit je vooruithelpt. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je kunt er leren naar luisteren. Je kunt er zo leren mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. Deze cursus helpt je daarin concreet op weg.



€ 1050 inclusief BTW, verplaatsingskosten, materiaal



9 uur – te spreiden over 3 dagdelen



6 tot 12 deelnemers



Anders omgaan met de Dood, anders omgaan met Rouwen

Je openstellen voor 'sterven', is je openstellen voor het volle 'leven'. Op een veilige manier gaan we in voeling met wat leeft rondom ons eigen sterven en rondom onze geliefden die ons zijn voorgedaan. We exploreren dit met energetische oefeningen, meditaties en gesprek en eren alle emoties die zich aandienen. Vanuit de essentie van ons hart en onze ziel verkennen we de verbinding met die ruimere dimensies waarvan onze dierbaren deel uitmaken. Zo kan het heftige strijdtoneel van een sterven- en rouwproces zich opentrekken en in een 'grootser' kader beleefd worden.



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



6 uur - te spreiden over 2 dagdelen of 1 volledige dag



Tot 25 deelnemers

Vlot communiceren



Heb je het gevoel dat collega's, familie, vrienden, enz. niet altijd begrijpen wat je bedoelt? En ben je er zeker van dat je altijd begrijpt wat anderen bedoelen? Het is niet vanzelfsprekend om efficiënte boodschappen te geven in moeilijke situaties. Het verwoorden van onze gedachten en gevoelens op een goede en begrijpelijke manier is niet altijd even makkelijk. In deze cursus komen diverse aspecten van communicatie aan bod, zodat je vlot leert communiceren.



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



12 uur - te spreiden over 4 dagdelen



Tot 14 deelnemers

Praktische Informatie

Timing

Lezingen, workshops en cursussen kunnen tot ten laatste 1 maand voor de start ervan aangevraagd worden. De lokale organisatie kan bij de aanvraag de maand, de data en het tijdstip van de activiteit naar eigen voorkeur opgeven. Ten laatste één week na de aanvraag worden de data bevestigd. Indien de aangevraagde data niet meer beschikbaar zijn, wordt de lokale organisator gecontacteerd om alternatieve momenten te bespreken.

Aanvraag

Lezingen, workshops of cursussen aanvragen kan op 2 manieren:

- per mail: stuur een mail met de gewenste activiteit, datum en contactgegevens
 - telefonisch
- | | |
|-----------------------|--------------|
| info@logoantwerpen.be | 03/605.15.82 |
| info@logokempen.be | 014/44.08.34 |
| info@logomechelen.be | 015/43.63.66 |

Na de indiening wordt deze aanvraag door het Logo doorgestuurd naar de betreffende vormingsorganisatie. De aanvrager maakt dit aanbod verder bekend. Inschrijvingen zijn steeds verplicht, ook als de lezing, workshop of cursus gratis aangeboden wordt. Het minimum en maximum aantal deelnemers moet immers in acht genomen worden. Bij te weinig inschrijvingen dient tijdig geannuleerd te worden (zie verder). Bij te veel inschrijvingen kan de organisator werken met een wachtlijst.

Verantwoordelijkheden

De lokale organisatie zorgt voor:

- lokale promotie via eigen promotiekanalen
- registratie ingeschreven deelnemers (inschrijving verplicht)
- het doorsturen van de deelnemerslijst naar het Logo, ten laatste 1 week voor de aanvang van de activiteit
- lokaal met bord en/of flipchart
- schikking van het lokaal (tafels en stoelen in U-vorm voor cursussen, stoelen in rijen of kring voor workshops/lezingen)
- drank tijdens de pauze
- ontvangst van cursisten en lesgever

Het Logo zorgt voor:

- verwerking aan vragen + boeking bij vormingsinstelling
- promotie op online kalender www.fitinjehoofd.be

De vormingsinstelling zorgt voor

- cursusmateriaal
- mapje
- creatieve middelen indien nodig
- facturatie aan de lokale organisatie

Betaling

De lokale organisator betaalt de uitkoopsom vermeld bij de gewenste activiteit na ontvangst van de factuur. De lokale organisator bepaalt zelf of en hoeveel inschrijvingsgeld gevraagd wordt aan de deelnemers.

Annulatie

Wanneer er onvoldoende inschrijvingen zijn of bij andere omstandigheden, kan de lokale organisator de activiteit annuleren. Annuleren kan enkel digitaal, per mail naar het betreffende Logo, ten laatste 10 dagen voor de start van de activiteit. Indien later geannuleerd wordt, wordt een annulatievergoeding aangerekend, ten bedrage van één derde van de totaalprijs, te betalen aan de vormingsinstelling.

Contactgegevens

De Logo's van de provincie Antwerpen

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg en is een netwerk van lokale besturen, huisartsen, organisaties,... die zich engageren om samen te werken aan gezondheidsbevordering en ziektepreventie. De Logo's zijn opgericht door de Vlaamse overheid om te werken aan de 6 Vlaamse Gezondheidsdoelstellingen: tabakspreventie, gezonde voeding, borstkankerscreening, vaccinaties, ongevallenpreventie en preventie van zelfmoord en depressie. Daarnaast hebben Logo's bijzondere aandacht voor mensen in een kansarme omgeving en voor gezondheidsthema's die specifiek zijn voor de eigen regio. Meer info en de huidige contactgegevens:

Logo Antwerpen

www.logoantwerpen.be info@logoantwerpen.be 03/605.15.82

Logo Kempen

www.logokempen.be info@logokempen.be 014/44.08.34

Logo Mechelen

www.logomechelen.be info@logomechelen.be 015/43.63.66

HIVSET



Het vormingscentrum HIVSET biedt een breed aanbod aan vormingen gericht op gezondheids- en welzijnssector. Deskundigheidsbevordering en het verhogen van het welbevinden van mensen staat centraal. Maatwerk is onze troef. We stemmen vormingen af op de noden van de deelnemers; voor organisaties werken we een aanbod op maat uit.

Vakdeskundigen begeleiden de vormingen. Ze vertalen theoretische kaders naar een bruikbaar concept voor je dagelijkse praktijk. De inbreng van de deelnemers is hierbij van groot belang. De begeleiders hebben steeds oog voor het groepsdynamische proces. Meer informatie vind je op de website: vormingscentrum.HIVSET.be

PRH – Persoonlijkheid en Relaties



PRH is in het domein van persoonlijkheidsvorming erkend door het Ministerie van Cultuur als landelijk gespecialiseerde vormingsinstelling. De vorming van PRH richt zich tot mensen uit alle lagen van de bevolking die zich beter in hun vel en fitter in hun hoofd willen voelen. De organisatie heeft een eigen methodiek en pedagogie uitgewerkt waarvan mensen in hun dagelijks leven de vruchten plukken : deelnemers gaan na een cursus bewuster leven. Ze voelen zich eenvoudigweg gelukkiger en verzeilen minder in depressie of burn-out. Cursisten bouwen gaandeweg een steviger sociaal netwerk uit en maken maatschappelijk geëngageerde keuzes. Meer informatie kan je vinden via www.prh.be.

Syntra AB



Syntra provincies Antwerpen en Vlaams-Brabant (kortweg AB) is een door de Vlaamse overheid erkend opleidingscentrum met kwaliteitslabels Prose en EFQM. Syntra-AB organiseert praktijkgerichte opleidingen voor iedereen die ondernemend is en zich verder wil ontplooiën op de 4 campussen : campus Kempen, campus Leuven, campus Mechelen en campus Metropool.

Daarnaast biedt Syntra-AB opleidingen op maat om bedrijven te ondersteunen bij hun groei. Onderzoek wijst immers uit dat werknemers die een goede balans vinden tussen werk en privé minder vaak afwezig zijn en minder snel van job veranderen. Het concept van Syntra is eenvoudig, maar doeltreffend: cursisten leren van vakspecialisten die de focus leggen op overdracht van direct bruikbare kennis en vaardigheden. Extra informatie vindt u op onze website www.syntra-ab.be. U kan met al uw vragen ook terecht bij onze accountmanager, Els Minner (03/451.99.00; els.minner@syntra-ab.be).

Timotheus



Timotheus vzw is een gespecialiseerde vormingsinstelling, erkend door het Ministerie van Cultuur, de provincie en stad Antwerpen, die actief is op het gebied van de niet-formele educatie en legt zicht toe op intuïtieve ontwikkeling, bewustzijnsverruiming, persoonlijke groei en levensverdieping. De organisatie werkt vooral ervaringsgericht, met een korte theoretische kadering. Dit gebeurt vanuit een interessante mix van (oosterse) intuïtieve tradities en (westerse) logica, waarin hedendaagse modellen gecombineerd worden met oudere tradities. De trainingen geven iedereen de mogelijkheid om intuïtie in zijn of haar leven te integreren, steeds vanuit verschillende invalshoeken. Geactualiseerde info is te vinden op de website www.timotheus.be.