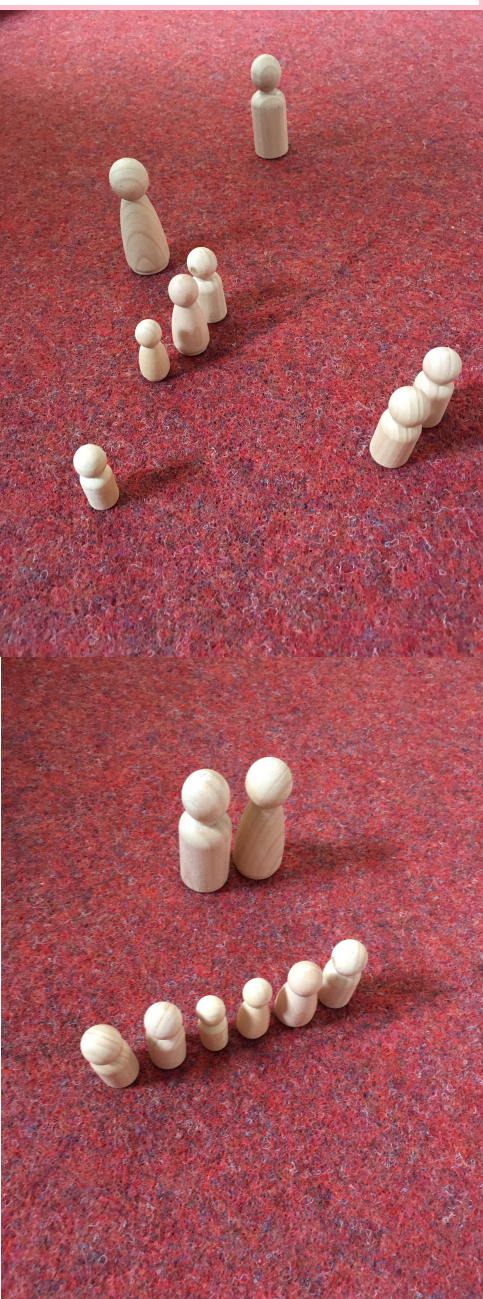


Systemisch werken

met

**Inge
&
Naomi**



Wees welkom bij een opstellingenochtend met Inge & Naomi !

Wil je laagdrempelig kennis maken met het doen van opstellingen? Een persoonlijk vraagstuk uitdiepen? Samen met anderen bezig zijn met je persoonlijke groei?

Geef je dan op voor een zaterdagochtend in juni of juli 2023. Er is telkens plek voor maximaal 10 mensen en tijd voor ongeveer drie opstellingen.

Data

- Zaterdag 24 juni 2023
- Zaterdag 22 juli 2023

Tijd

10.00-13.00u (inloop vanaf 9.30u)

Locatie

‘Noord Straalt’, Vasumweg 24D, Amsterdam-Noord, 5 min vanaf NDSM-pont, makkelijk (betaald) parkeren

Kosten

45 euro

Zodra je je opgeeft is jouw plek gereserveerd.

Mail, bel of app om je op te geven, of voor vragen

Inge Bos info@verliesverweving.nl 06 13854599

Naomi Ehrlich info@get2knowme.nl 06 25364100

Achtergrondinformatie ter voorbereiding op de ochtend

Systemisch werken

Systemisch werken wordt ingezet als middel en ter ondersteuning van iemands persoonlijke groei en bewustwording. Veel mensen kennen het in de vorm van familieopstellingen. We maken als mens deel uit van vele systemen: ons gezin, onze familie, de plek waar we werken of studeren, onze vriendengroepen, het land waarin we wonen. Welke plek neem jij in in een systeem en welke invloed heeft dat in je leven? In een opstelling zetten we een systeem neer in de ruimte, aan de hand van iemands persoonlijke vraagstuk. Hierdoor kan onderliggende dynamiek zichtbaar en voelbaar worden, vaak al zonder woorden. Dit levert meestal mooie inzichten op voor degene die de vraag inbrengt en zorgt ervoor dat iemand verder kan.

Opstellingen met representanten

In de workshop werken we met representanten: personen uit de groep worden gevraagd om mensen of elementen uit een systeem te representeren. Aan de hand van vragen geven zij informatie: hoe het is op deze plek? Wat voel je? Zou je een beweging willen maken ergens naartoe of vanaf? Als representant focus je je op wat je ervaart vanuit je gevoel, niet vanuit je hoofd. Je laat zonder veel na te denken toe wat er bij je gebeurt en beantwoordt de vragen van de begeleider. Zo ontvouwt zich informatie over dat wat opgesteld is. Een representant wordt ondersteund in de rol waar nodig.

Werken met persoonlijke vraagstukken

We nodigen je uit om na te denken over een vraagstuk dat jij in wilt brengen. Met een aantal vraagstukken doen we in de workshop een opstelling. Deze mogen gaan over waar je in je dagelijks leven tegenaan loopt. Voor we starten met opstellen wordt het vraagstuk eerst verder uitgediept: wat is de kern en welke personen of elementen spelen een belangrijke rol? Nadat is bepaald wie of wat opgesteld wordt, kiest degene die de vraag inbrengt representanten. Deze kijkt mee naar wat er in de opstelling gebeurt. De begeleider zorgt voor een veilige bedding waarin alles mag en kan worden gezien.

Vaak herkennen we veel in de vragen van anderen, dus ook als we niet met jouw vraag werken, neem je inzichten mee naar huis. En representant zijn is een prachtige ervaring. Voorbeelden van persoonlijke vraagstukken:

- Ik doe vooral wat ik denk dat anderen van mij verwachten, zonder te weten wat ik zelf wil. Ik wil graag meer mijn eigen pad kunnen volgen.
- Elke keer als ik bij mijn ouders op bezoek ben voel ik me weer een klein kind, ik kom er vaak verdrietig vandaan.
- Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven op het werk, waardoor ik teveel op mijn bord heb.

Mail, bel of app om je op te geven, of voor vragen

Inge Bos info@verliesverweving.nl 06 13854599

Naomi Ehrlich info@get2knowme.nl 06 25364100

Over Inge & Naomi



Ik ben **Inge Bos**, trainer, manager en rouwtherapeut.

Vanaf 2018 heb ik kennisgemaakt met systemisch werken tijdens zelfbewustzijn trainingen. Ik ben me erdoor van bewust geworden waar ik vandaan kom, welke dynamieken er bestaan in mijn systeem, waarom ik reageer zoals ik reageer, wat is van mij en wat is van een ander? De inzichten die het mij heeft gegeven hebben mij verrijkt en verder gebracht.

Ik gebruik systemisch werk ook binnen mijn praktijk Verliesverweving. Hoe je rouwt heeft te maken met waar je vandaan komt. Wanneer je dat ervaart, kun je ook kijken wat je daarin anders kunt doen. Vaak zie je dat rouw over generaties heengaat. Dan is de vraag of dat wat jij draagt van jou is. Hierin leren loslaten kan veel lucht en ruimte geven.

Mijn kracht zit in mijn intuïtie, goed luisteren en kijken. Ik vertrouw op wat er gebeurt en kan door een veilige bedding te creëren anderen helpen te kijken naar hun systeem. Hoe ingewikkeld dat ook kan zijn.

www.verliesverweving.nl



VERLIESVERWEVING



Ik ben **Naomi Ehrlich**, psycholoog, trainer en haptotherapeut.

Systemisch werken heeft mij altijd erg geraakt in de opstellingen die ik in het verleden voor mijn eigen persoonlijke groei heb gedaan. Ik heb er veel inzichten door gekregen en er heeft heling door plaatsgevonden. Ik vind het een mooie methode om beweging te brengen in persoonlijke vraagstukken. Je kunt dingen soms zo voelbaar en helder maken met een opstelling.

In mijn praktijk voor haptotherapie ben ik vooral bezig met 'voelen': hoe voel jij de dingen en hoe ga je ermee om? Wat laat je van jezelf zien? Luister je naar de signalen van je lichaam? Het doen van opstellingen is een waardevolle aanvulling in iemands proces, het heeft impact juist op gevoelsniveau.

Als begeleider ben ik luisterend en vragend, begripvol en steunend. Ik creëer een veilige setting en ruimte, zodat je kunt komen met wat er leeft. Ook ben ik prikkelend en af en toe licht confronterend. Ik blijf met beide voeten op de grond.

www.get2knowme.nl

