

## \* De Verdieping: karakterstructuren in Relatie

Verdiepingstraining 2023

vrijdag 29 – zaterdag 30 september

vrijdag 27 - zaterdag 28 oktober

vrijdag 8 - zaterdag 9 december

Cordium, Ruyterstraat 65, Nijmegen

### De verdieping

Na de kennismaking met de karakterstructuren en hun dynamiek, is het eens te meer leerzaam, interessant en helpend voor veel processen om de Karakterstructuren nader te bekijken in hun werking in intieme en vertrouwde relaties. Vaak zijn ze daar snel 'aan' of wakker geschud. Maar ook in relaties op de werkvloer, in familieverband, in vriendschappen en vriendengroepen. Kunnen overzien hoe een karakterstructuur actief bijdraagt aan ruzies en conflicten, geeft enorm veel handvaten om achter het conflict naar de pijn te kunnen kijken en die te adresseren of te behandelen. Juist omdat een karakterstructuur mechanisch en daarmee vaak onbewust actief is.

### De inhoud

Relaties, verbindingen, hartscontacten, vriendschappen, ze zijn de sjeu in het leven. De connectie met anderen leert ons hoe we met elkaar mens kunnen zijn. Connectie voedt, verbindt, inspireert, troost, ondersteunt, helpt. Karakterstructuren bemoeien zich met relaties op een onbewust niveau en omdat een karakterstructuur teruggrijpt op iets wat al is geweest, zorgt het bijna altijd voor verwarring, verstoring, onnodige conflicten of een breuk.

### Het programma

De training bestaat uit drie modules van telkens twee dagen. Elke module telt vijf dagdelen. De ochtenden starten we met oefeningen waarbij je het eigen lichaamsbewustzijn opbouwt en uitbreidt. Dat heb je nodig om de oefeningen te ervaren op een manier waarmee het direct in je lichaamsgeheugen is verankerd en je er zelf mee kunt werken. Over de vijf dagdelen zijn theorie, ervaringen, persoonlijke processen, demonstraties en zelf oefenen verdeeld. De avond in elke module gebruiken we voor integratie en verdieping. Elke module heeft een eigen thema dat cruciaal is in het hebben en opbouwen van relaties. Module één heeft als thema Hechting en hechtingsstijlen (hoe verbind ik me), de tweede module is gewijd aan Relateren (hoe verhoud ik me tot de ander?) en de derde module staat in het teken van het Verduurzamen van relaties (hoe ga ik om met conflict en ontwikkel ik me in relaties en seksualiteit).

Ik hou ervan om in niet al te grote groepen te werken, zodat er voldoende ruimte is voor elk proces dat zich aandient. De maximale groepsgrootte is dan ook 12 personen. Ik werk samen met een assistent tijdens de modules.

### Wat het oplevert

Je verwerft inzicht in de werking van karakterstructuren in relaties en hoe ze de opbouw van een gezonde relatie kunnen beïnvloeden, hoe ze voor conflicten en breuken zorgen. Je leert hoe je vanuit de achtergrond relatieproblemen kunt bekijken en helen in plaats vanuit de manifestatie van de karakterstructuur. Je bouwt voor jezelf meer bewustzijn op zodat je de kwaliteit in je eigen relaties positief kunt beïnvloeden. Je kunt de verworven inzichten daarnaast effectief inzetten in het werken met anderen, in het begeleiden van cliënten en patiënten.

En het levert een prachtige reis op van ontdekking en inzicht hoe jij in liefde wil en kan leven. Wat je hart opent als het zich soms sluit, hoe je je veilig verbindt en hoe je liefde en seksualiteit met elkaar laat samengaan.

### Data en locatie

Dit zijn de data: vrijdag 29 en zaterdag 30 september, vrijdag 27 en zaterdag 28 oktober, vrijdag 8 en zaterdag 9 mei. De trainingslocatie is in Cordium aan de Ruyterstraat 65 in Nijmegen. (zie ook [www.cordium.nl](http://www.cordium.nl)). Op 7 minuten lopen van het CS Nijmegen. In de omgeving is het betaald parkeren, wat verder weg kost een dagkaart € 10,- in de parkeergarage bij het station, en op 10 mn lopen kun je gratis parkeren (Tollensstraat). We eten driemaal samen tijdens een module: tweemaal lunch en op de eerste avond van de module dineren we samen.

Het Cordium biedt eenvoudige overnachtingsgelegenheid voor € 15,- pp. Als er meer dan 6 mensen overnachten, wordt er voor een ontbijt gezorgd. In de omgeving zijn er een aantal B&B's zoals Pension Bottendaal of Guesthouse hotel Vertoeft.

### Kosten

De training kost in totaal € 960,- exclusief lunch (€ 20,- per lunch) en diner (drie gangen € 30,-). De kok kookt in alle allergieën (graag van tevoren opgeven), vegetarisch, voornamelijk biologisch en uit eigen tuin. De training is vrijgesteld van BTW.