

Voorjaar 2025

Vrijdag 16 en zaterdag 17 januari

Vrijdag 6 en zaterdag 7 februari

Vrijdag 3 en zaterdag 4 april

Training Karakterstructuren

Je leven staat in je lichaam geschreven

Karakterstructuren zijn verdedigingsmechanismes. Ze zijn te herkennen in gedachtenpatronen, gedragpatronen, blokkades, spierspanning en lichaamshouding. Het kennen en herkennen van karakterstructuren geeft voor behandelaars zoals coaches en therapeuten maar ook voor andere beroepen zoals leidinggevers, advocaten en artsen heldere handvatten om mee te werken. In het werken met mensen. Het helpt bij conflictsituaties, bij het sturen op gezonde relaties en bij *self containment* in het omgaan met moeilijke mensen of moeilijke situaties met mensen. De insteek bij deze training is ervarings- en lichaamsgericht leren in combinatie met theorie. Je leert het meeste door je eigen ervaringen juist te interpreteren en van daaruit de ander te lezen. Het lichaam is de belangrijkste informatiebron iom de simpele reden dat een lichaam nooit kan liegen en je leven in je lichaam geschreven staat. De theorie van de ervaring met de karakterstructuren helpt je om elk lichaam te lezen en via die ingang doeltreffend en effectief te communiceren, te benaderen en te behandelen.

Het programma

Over de drie modules verdeeld, komt per studiedag één karakterstructuur aan bod. Er zijn zes karakterstructuren. Elke module telt vijf dagdelen. De ochtenden starten we telkens met een serie oefeningen waarbij je lichaamsbewustzijn opbouwt en uitbreidt. Dat heb je nodig om de oefeningen in elke karakterstructuur goed te ervaren zodat de ervaring in je lichaamsgeheugen is verankerd en je van daaruit er zelf mee kunt werken. Over de vijf dagdelen zijn theorie, ervaringen, persoonlijke processen, demonstraties en zelf oefenen verdeeld. De vrijdagavonden gebruiken

we voor integratie en verdieping. 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.

Data en locatie

**Voor de training zijn de data als volgt: vrijdag 16 en zaterdag 17 januari
vrijdag 6 en zaterdag 7 februari, vrijdag 3 en zaterdag 4 april.**

We eten driemaal samen: tweemaal lunch en op vrijdagavond dineren we samen. De trainingslocatie is aan de Ruyterstraat 65 in Nijmegen. 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 en op 10 mn lopen kun je gratis parkeren. Nadere informatie volgt wanneer je daar gebruik van wilt maken. Cordium biedt eenvoudige overnachtingsmogelijkheden.

Kosten

De training kost in totaal € 1300,- inclusief lunches, diners en lesmateriaal. De kok kookt in alle allergieën en diëten (graag van tevoren opgeven), vegetarisch en voornamelijk biologisch.

Wat het oplevert

Je doet kennis op over de samenhang tussen geest, lichaam en trauma die in terugkerende, herkenbare patronen te zien zijn. Je kunt ze na de training 'lezen' en effectief inzetten in het werken met cliënten, collega's en in het innerlijk managen van je eigen patronen.

Je hebt geoefend met alle karakterstructuren in het traceren van overtuigingen die de levensenergie blokkeren.

Je herkent de typerende fysieke kenmerken zoals die bij elke karakterstructuur horen.

Je krijgt diepere inzichten in je eigen patronen vanuit de karakterstructuren zodat je ook met dieper en doorvoeld inzicht de hulpvragen in je praktijk kunt benaderen, en je eigen innerlijke conflicten in het juiste perspectief plaatsen.

Het werken in groepen en met elkaar is een helend proces omdat het je opent. Bovendien kan dat wat zich opent, rekenen op een ontvangst in een warm, liefdevol groepsbad.