

Relatiescholing, najaar 2018

Samen met je partner naar de relatiescholing om meer geluk te ervaren in jullie relatie.

In zekere zin worden we als we een relatie starten allemaal in het diepe gegooid. We hebben niet geleerd hoe we het moeten doen. We zijn ons er lang niet van bewust geweest dat we invloed kunnen uitoefenen op de kwaliteit van onze relatie. Gelukkig is dit aan het veranderen. Maar het woord relatietherapie is nog steeds beladen. En als we die drempel nemen, is het vaak jammer genoeg al bijna te laat. Vandaar dat deze relatiescholing is ontwikkeld.

Relaties raken bijna altijd de bron van de diepste emoties in jezelf, reikend van grote vreugde naar je diepste pijn. In relaties kun je je bewust worden van deze pijn in jezelf, die in wezen veel ouder is dan de relatie. We zoeken een maatje om het gevoel te hebben 'heel' te zijn. Maar ieder heeft zijn eigen specifieke pad te lopen en is verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Mede doordat we zo gehecht zijn aan de eenheid met de ander raken we makkelijk van dit eigen pad verwijderd. Dit gaat schuren en voelt ongemakkelijk. We stellen de ander, in dit geval onze partner, vaak verantwoordelijk voor dit ongemak. We vinden dan dat de relatie niet meer deugt. Maar we hebben ieder zélf wat te leren en een relatie is de beste leraar om zicht te krijgen op deze dynamiek.

Als het ongemak zich aandient, is er vaak de angst om dit naar buiten te brengen, omdat we bang zijn om niet gehoord en afgewezen te worden. Het vereist moed en een grote mate van eerlijkheid om dit ongemak voor jezelf en de ander onder ogen te durven zien. Het vereist vaardigheid en inlevingsvermogen om hierover met een 'open hart' te communiceren. Deze moed en vaardigheden kunnen ervaren en geleerd worden in de relatiescholing. Je mag in een veilige setting oefenen, leren en experimenteren met al die vaardigheden, die nodig zijn om in een relatie helemaal jezelf te kunnen zijn en tegelijkertijd met de ander verbonden te blijven. De realisatie van je eigen potentieel en de wens tot verbinding met jezelf en de ander, staat in deze scholing centraal.

Je krijgt een verfrissende kijk op elkaar en op je relatie. Je weet je op een diepere laag opnieuw te verbinden met elkaar en op elkaar af te stemmen, waardoor de liefde weer kan stromen.

Wanneer, waar, kosten?

Wanneer?	2, 16 en 30 september, 14 en 28 oktober van 10.00 uur tot 16.00 uur
Waar?	Glück Auf 23, 6446 BS Brunssum
Aantal?	Maximaal 4 koppels
Kosten?	€850,= per koppel (incl. BTW); je ontvangt een factuur Dit bedrag is incl. hand-out, koffie/thee en lunch

Programma

De relatiescholing bestaat uit theorie en oefeningen. Iedere dag begint met theorie; daarna wordt die theorie middels oefeningen in praktijk gebracht. Na iedere scholingsdag krijgen jullie een huiswerkopdracht mee.

Dag 1

Thema: Communiceren en luisteren

Het in kaart brengen en verkennen van:

- Het ongemak in de relatie
- Het potentieel dat daaronder latent aanwezig is

Hoe maak je dit vervolgens aan elkaar duidelijk?

Hoe kunnen jullie hierover "hart openend" communiceren met elkaar?

Dag 2

Thema: Afhankelijkheid versus macht

Het zichtbaar maken en ontsluiten van de blokkades in de relatie.

Verkennen en erkennen van het 'strijdtoneel'.

Starten met het op gang brengen van de vrije stroom.

Dag 3

Thema: De kracht van vergeving

Oefeningen, die bijdragen aan het 'verder openen' van het hart.

Het verdiepen van het wederzijds vertrouwen.

Dag 4

Thema: Intimiteit

Oefeningen die je ondersteunen om op een dieper niveau te geraken in jezelf en met elkaar.

In zijn uiterste precisie alles mogen delen, aanraken en ervaren.

Dag 5

Thema: Seksualiteit en de verschillen tussen mannen en vrouwen

Wat is ten diepste jouw verlangen hierbij?

Het erkennen, verkennen en verbinden van de wederzijdse verschillen en behoeften.

Ervaar hoe verrassend goed het voelt om je autonome authentieke zelf te tonen aan je partner en hoe er alle ruimte is om ook het anders zijn van je partner te omarmen!

Mocht je kinderen hebben of krijgen, dan kun je tijdens deze relatiescholing ook ervaren hoe jullie samen een bedding voor jullie kinderen kunnen vormen.

De workshops worden gegeven door Karina Jansen en Fred Körver. Hun missie is om mensen bewust te maken van wie ze ten diepste zijn en wat voor hen werkelijk van belang is in het leven, zodat ze zowel individueel als in hun relaties meer geluk ervaren. Zie ook: www.geluksschool.nu.

Je kunt je opgeven door te mailen naar karina@createmc.nl of bel Karina op 06-10422898.