



Workshop haptonomie

'Voelen op dinsdag'

Inhoud

Er worden vier workshops georganiseerd, elke workshop gaat over een ander thema. Al deze thema's zijn zaken waarmee medewerkers te maken krijgen in hun werk op de UT, een organisatie in beweging.

Het doel van de workshops is de deelnemers nieuwe inzichten te geven over zichzelf en hen te inspireren

nieuwe mogelijkheden te ontplooiën om nog beter te functioneren op het werk én daarbuiten. Het gaat om het herontdekken van het plezier van werken aan jezelf.

Je voelt altijd en overal, meestal onbewust. Wat je voelt heeft grote invloed op wat je denkt en doet.

Haptonomie helpt je je gevoel ontdekken met je eigen lichaam. Wat je

met je lichaam doet, zegt alles over jezelf. Als je dit bewust waarneemt ontstaan er nieuwe inzichten, ruimte en mogelijkheden.

'Voelen op dinsdag' is een serie van 4 haptonomie workshops die je los

van elkaar, en nog beter als serie, kunt volgen. Ze gaan steeds over thema's die je tegenkomt op

het werk, maar ook erbuiten.

Naast korte uitleg over haptonomie, zullen we in elke workshop stilstaan bij hoe je nu dingen doet én bij hoe het ook anders kan, als jij dit zou willen.

De workshops zijn bedoeld voor iedereen die zichzelf verder wil ontwikkelen. Ze hebben een actief en speels karakter. Je gaat na zo'n workshop naar huis met een



Deze
workshops zijn
vol!

Programma

De workshops kunnen apart of als een serie in Boerderij Bosch worden gevolgd.

Workshop 1: Balans, 2 april, 17.00 uur

In balans zijn met jezelf, de ander en de omgeving; wie wil dit nou niet? Wie in balans is, beweegt soepel door het leven. Maar wat is 'balans'? Hoe kom je in balans? Hoe hou je balans? Wat brengt je uit balans? Iedereen doet dit op zijn eigen unieke manier!

Workshop 2: Samen, 16 april, 17.00 uur

We staan er niet alleen voor: Veel van wat we doen, doen we samen met iemand anders of een groep. Wat maakt dat samenwerking soms heel soepel verloopt en soms juist stroef? Wat maakt dat je je soms alleen voelt, ook al ben je samen met iemand anders? En wat gebeurt er met jou als je onderdeel van een groep vormt?

Workshop 3: Grenzen, 14 mei 17.00 uur

Iedereen heeft zijn eigen grenzen. Grenzen definiëren wie je bent. Als je over je grenzen heen gaat, dan kun je er last van hebben. Als je je grenzen kent, dan kun je ze bewaken,

Praktische zaken

- Elke workshop duurt 2 uur inclusief een korte pauze (eindtijd ongeveer 20.00 uur)
- Maximaal 12 deelnemers per workshop
- Draag casual kleding en platte schoenen of warme sokken

Heb je inhoudelijke vragen? Je bent van harte welkom om contact op te nemen met Noam via 06-57950582 of info@ontdekjegevoel.nl. Achtergrondinformatie over haptonomie en over Noam vind je op www.ontdekjegevoel.nl.

Kosten voor deze haptonomie workshop inclusief kopje soep en een broodje, koffie/thee, drankje in de pauze:
UT-Kringleden per sessie € 17,50 voor alle sessies € 40,00
Niet leden per sessie € 22,50 voor alle sessies € 60,00
Er kunnen maximaal 12 personen deelnemen per sessie.

Voor deze workshop geldt een maximaal aantal deelnemers. Graag opgeven via dit formulier. Je ontvangt daarna e-mail met een bevestiging van je deelname en een link naar de internetkassa om je betaling te voldoen.