



MULTIDIMENSIONAAL
WERKEN

www.opstellers.nl

Inhoud van de opleiding:

Ik heb de opleiding Multidimensionaal Werken (MW) opgezet om de deelnemers meer toegang te geven tot meerdere dimensies van zijn en ervaren. Los van de gebaande paden. Ook los van de gebaande paden van educatie en leren. Helemaal weten waar dit heengaat doe ik niet. En dat zeg ik niet als een excuus vooraf maar om letterlijk alles open te houden in plaats van vooraf te beperken. Intuïtie, onderbuik, waarnemen, afstemmen laten zich niet helemaal vangen. Ze zijn niet altijd comfortabel en brengen je soms bij je grootste pijn. En ze brengen je naar je essentie, je flow, je haven en je licht.

lesdag 1	De eerste lesdag staat in het teken van belichaamd werken, de Engelse term 'embodied learning' vind ik nog mooier. Voelen zit in je lijf, afstemmen doe je niet met je denken, je hoofd doet op een andere manier mee. Buiten je bekende zintuigen gaat deze dag over je autonome zenuwstelsel, neuroceptie, co-regulatie en intraconnectie (MWE=ME + WE).
Lesdag 2	De tweede lesdag staan 'Tijd en Ruimte' op het programma. Wat is jouw tempo en timing, hoe word je je bewust van tempo en timing van de mensen om je heen? En hoe kan je met tijd spelen; hoeveel beschikking heb je over jezelf in het 'nu', wat van jou hangt nog in het verleden en hoe kan je dat deel van jou wat al in de toekomst is naar je toehalen? Ruimte en context staan niet los van tijd. Dus in deze lesdag ook aandacht voor je start, je plek en je wortels.
Lesdag 3	De derde lesdag gaat over 'Waar-neming en perceptie'. Wat ben je voor waar aan gaan nemen en hoeveel van wat je ervaart is perceptie, jouw invulling op basis van ervaringen in plaats van 'waar'? Wisselen van perspectief maken dat situaties compleet veranderen. In deze dag leer je hier meer vrijheid en flexibiliteit in ontdekken. Vanuit welke dimensie van waar-neming kijk je naar de wereld om je heen en hoe kan je je hier meer bewust van worden.
Lesdag 4	De vierde lesdag heeft het thema 'Expressie'. Hoe uit je jezelf? En waar zit daar nog rek(-) Deze dag wordt er iemand uitgenodigd die de deelnemers extra gaat trainen op gebied van expressie.
Lesdag 5	De vijfde lesdag staat in het teken van oneindigheid, het lemniscaatsymbool en eindigheid. We werken met de kracht van het lemniscaat in opstellingen, het spanningsveld tussen angst en waarden, je interne polariteiten en eindigheid in de vorm van dood, loslaten en 'bestemming bereikt'.
Lesdag 6	De zesde dag is voor verdieping en contemplatie op maat van de groep. Waar mag nog extra aandacht aan besteed worden zodat dit programma voor jezelf en voor de 'jij' in je werk groei oplevert.

Investing

De kosten voor de opleiding bedragen €2795,- exclusief 21% btw. Dit is inclusief een gezonde lunch op de opleidingsdagen. Een intakegesprek is gratis.

[Meer weten?](#)

