

Special – met online pilot op 28 mei en 1 juni

# Embodiment; lichaamsbewust in dialoog

over relatiekwaliteit en presentie



\*Henri Matisse, De dans

Het werk als coach, manager, dialoogbegeleider, docent of therapeut is gebaseerd op relaties met anderen. De manier waarop je aanwezig bent bepaalt in hoge mate de kwaliteit van die relaties en wat er kan ontwikkelen.

Dialoog bevordert de relatiekwaliteit. Een dialogische houding bestaat uit verschillende aspecten. In deze training staat het lichaam centraal. We geven de dialogische houding letterlijk en figuurlijk body, waardoor je meer aanwezig bent. We gaan daarbij uit van de 4 dialogische basiselementen zoals omschreven door Kees Voorberg en Eelco de Geus in het boek 'In Dialoog'; open spreken, open luisteren, vertrouwen en een heldere intentie.

## **Wat leer je?**

In deze Special onderzoek je wat belichaming van een dialogische houding behelst. Je leert om met 'lijf en leden' aanwezig te zijn bij alles wat er is en aan de orde komt, ook bij moeilijke onderwerpen, spanningen en emoties. Je leert hoe je jezelf kunt begeleiden om bewust in je lichaam te zijn en van daaruit ontwikkel je het vermogen om in de relatie dichtbij de ander te zijn en te blijven.

## **Werkwijze**

De Special bestaat uit een live bijeenkomst van 2 dagen. In verband met Corona is dit uitgesteld tot na de zomer.

Deze onderdelen komen daarin aan de orde:

- Open en met compassie aanwezig zijn in het lichaam
- Taal geven aan lichamelijke ervaringen
- Presentie in contact met de ander, ook bij zijn/haar lichamelijke ervaringen
- Oefenen met het belichamen van de 4 basiselementen van de dialoog

We werken met verschillende lichaamsgerichte oefeningen en diverse vormen van dialoog: innerlijke dialoog, dialoog in tweetallen of kleine groepen en dialoog in de cirkel.

## **Een online pilot in mei en juni**

We bieden twee avonden aan, waarin we oefeningen aanpassen voor een online variant. De twee avonden zijn een smaakmaker voor de live bijeenkomsten die nog gepland gaan worden. Je krijgt in de pilot een goede indruk van wat lichaamsbewust present zijn betekent.

### **Voor wie?**

Deze training is voor mensen, die hun eigen lichamelijke presentie in contact met anderen belangrijk vinden en willen verdiepen, om in contact met de ander volledig aanwezig te zijn. Voor dialoogbegeleiders die het lichaam meer willen betrekken bij de dialoog. Voor mensen die met mensen werken en dialogischer willen leven en werken, zoals leidinggevend en managers, zoals trainers en coaches en zoals professionals in de zorg, in de welzijnssector en in het onderwijs.

### **Door wie?**

#### **Marieke Lampe**

Mijn nieuwsgierigheid naar wat het eigenlijk betekent om een lichaam te 'bewonen' begon tijdens mijn studie fysiotherapie. Aangezien de opleiding daar weinig aandacht aan besteedde ben ik al vroeg begonnen met allerlei lichaamsgerichte cursussen zoals Adem en ontspanningstherapie, BIO energetica, Feldenkrais en Healing Tao. Dit heeft mij geholpen om echt in mijn lichaam te komen en present te zijn. Na een opleiding in de Zijnsoriëntatie ben ik ruim 20 jaar geleden gestopt met mijn werk als fysiotherapeut en begonnen met een eigen praktijk als Begeleider, Trainer en Coach. Ik begeleid mensen om meer te leven vanuit wie ze, elk moment opnieuw, werkelijk zijn. Sinds 2012 werk ik ook als dialoogprocesbegeleider. Dialoog ervaar ik als een ideale 'plek' om in relatie met anderen te zijn met wat er in je leeft, met wie je op dat moment bent.

[www.mariekelampe.nl](http://www.mariekelampe.nl)

#### **Hetty Oostijen**

In mijn werk in organisaties als coach, dialoog en proces begeleider heb ik het altijd leuk en belangrijk gevonden het lichaam te betrekken. Per slot van rekening leef je in je lichaam, waar je ook gaat en staat. Ik ben o.a. opgeleid als dramatherapeut, waarin veel aandacht is voor de manier waarop je je met je lichaam uitdrukt. In de opleiding van Jean Paul Resseguier leerde ik hoe je de manier waarop je in je lichaam aanwezig bent, centraal laat staan in relationele werk. Dat vind ik tot op de dag van vandaag fascinerend. Mijn lichaamsgerichte werk is verder beïnvloed door systemisch werk en mijn opleiding tot dialoogbegeleider. Daarnaast beoefen ik al jaren Chi Quong. Ik ben blij dat de kennis over het potentieel van het lichaam de laatste jaren groeit want er valt veel ervaring, kennis en wijsheid te ontsluiten. Ik nodig je graag uit om in deze special met ons te onderzoeken wat het voor je betekent om een dialogische houding te belichamen.

[www.hettyoostijen.nl](http://www.hettyoostijen.nl)

### **Praktisch**

Je kunt je aanmelden voor de online pilot. Mocht je nu al interesse hebben in de live bijeenkomst dan horen we dat graag. De online avonden bieden we als pilot kosteloos aan.

Data: 28 mei en 11 juni van 19.15 tot 21.15 uur via zoom

### **Informatie en aanmelden:**

Hetty Oostijen, [hetty@oostijen.nl](mailto:hetty@oostijen.nl) 06 41 9368 96

Marieke Lampe, [info@mariekelampe.nl](mailto:info@mariekelampe.nl) 06 28733006