

BLOSSOM

RELATIECOACHING



VOOR VERNIEUWENDE RELATIE-ATTITUDES EN -COMPETENTIES

ONTWIKKELING EN ZELFLEIDERSCHAP VOOR PERSOONLIJKE EN ZAKELIJKE RELATIES ZONDER MASKERS

We hebben de ander nodig als spiegel voor onszelf. Relaties met anderen schudden delen in ons wakker van waaruit we hen gaan verwijten ... Maar zijn anderen daadwerkelijk de oorzaak van de lastige emoties in onze relaties? Wat is ons eigen aandeel hierin? Bewustzijn van onze blinde vlekken is de eerste stap in onze zelfontwikkeling. De eerste stap ook om relaties niet langer als een bron van frustraties, maar als een bron van leven te zien. Liefde en verbinding zijn emotionele voeding voor elke mens – ze zijn van levensbelang. Het omarmen van de liefde is het omarmen van het leven ... en dat is nu eenmaal delicaat terrein.

Het leven zit vol relaties zónder relatie. Want de essentie van een relatie gaat niet over het bereiken van een resultaat. We vergeten vaak de impact van onze relaties. Wat is er zo spannend aan een relatie dat we er ons soms blind ingooien en ons soms totaal inhouden ... allemaal omdat het hoort bij het leven. We lezen over relaties en maar zelden hebben we een testveldje – als er problemen zijn hopen we op mirakels. Dan verbreken we de relatie, gaan scheiden of volgen therapie. Maar zolang we zelf niets veranderen, zal de volgende relatie exact hetzelfde effect geven ...

Deze opleiding is gericht op een verdieping in het thema en op vernieuwende relatie-attitudes en bijpassende competenties. We gaan in op de verhouding tussen 'ik en de ander' met inzichten waarvan je zegt: 'als ik dat maar eerder had geweten' ...

VOOR WIE?

Voor iedereen die meer inzicht in zichzelf en anderen wilt op vlak van relaties en hier bewust in wilt ontwikkelen. Ontdek nieuwe inzichten en tools, o.a. om elkaar beter te leren begrijpen en relaties te laten slagen, als coach of leidinggevende, als single of als partners die samen werken en/of leven.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Exploratie en bewustwording rondom het begrip relatie
- Inzicht in kleuren en de vormen van relaties
- Bewustwording van je plek in relaties
- Omgaan met verandering in relaties
- Bewustzijn van vertroebelde communicatie en tools om terug in contact te komen
- Zicht op je eigen taal en die van de ander in goede en minder goede tijden
- Bewustwording van eigen kwetsuren en die van de ander
- ...

AANPAK

De opleiding is bijzonder interactief en bestaat uit verschillende leervormen. Pragmatische theoretische modellen worden afgewisseld met oefeningen, aangevuld met methodes die zelfinzicht en zelfreflectie stimuleren. Doorheen het proces doe je ervaring op over jezelf en de aanpak naar de ander.

ONDERSTEUNING

- Methodes van aanpak
- Praktische modellen, tools, schema's en informatie
- Speciaal geselecteerde vakliteratuur



PROGRAMMA

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING IN RELATIES

Bij het woord 'relaties' denken we vaak meteen aan relatietherapie of aan het mislopen van de relatie. Met modellen, theorie, veel oefeningen en zelfreflectie leggen we de focus op persoonlijke ontwikkeling en zelfleiderschap om te komen tot relatieontwikkeling, relatiecoaching en de vaardigheden daarin. Relaties zijn voortdurend in beweging omdat de mensen die de relatie bepalen voortdurend in beweging zijn. In dit deel bespreken we wie je bent in contact met de ander en hoe je in contact blijft met jezelf en de relatie met jezelf voedt.

Inzicht in relaties

- Het functioneren van relaties
- Kiezen en beslissen voor een relatie met jezelf en de ander
- Met wie wil je verbinden?
- Voeding in relaties – hoe relaties voeden?
- Wat is emotionele maturiteit?

Verwachtingen en verlangens

- Wat weten we en wat weten we niet over de ander en onszelf?
- Wat zijn onze verlangens?
- Wat is een (werk-) (liefdes)relatie? Waar moet een relatie aan voldoen?
- Welke intimiteit is passend bij welke relatie?
- Wat verwacht je van een relatie? Wat doet een relatie slagen/mislukken?
- Hoe ga je om met aantrekkingskracht?



DAG 1

Waar sta IK in de relatie?

- Wat is je plek in de relatie?
- Je gedrag in relaties
- Hoe positioneer je je in een relatie?
- Symbiose in relaties
- De betekenis van trouw en vertrouwen

Verantwoordelijkheid in relaties

- Wie maak je verantwoordelijk voor je geluk?
- Wie is verantwoordelijk voor het 'helen' van de relatie?
- Relaties en je plek in de wereld
- De rol van zelfobservatie en observatie in de relatie
- Integratie van wie je bent in het Twee-zijn



DAG 2

JE ROL IN DE RELATIE

In dit deel staan we stil bij veranderingen en rollen in relaties en de plek van je relatie in je leven. Elke verandering heeft invloed op je relatie, want ze heeft invloed op jou. Hoe maak je gebruik van elkaars kwaliteiten of zitten we in elkaars allergie? Het helpt in een relatie om kwaliteiten, uitdagingen, valkuilen en allergieën in kaart te brengen: die van jezelf én de ander.

Veranderingen in een relatie

- Toen en nu
- Types van veranderingen in relaties
- Externe veranderingen die je relatie beïnvloeden
- Onvoorspelbare veranderingen in de relatie
- De rol van cultuur

Rollen in relaties

- Blinde vlekken in je relatie - dubbele kernkwadranten
- Tot wanneer voldoet een relatie?
- Het eindigen van een relatie: drama of innovatie
- Geven en ontvangen

RELATIECOMMUNICATIE

Dit deel gaat over contact: via welke taal doe je dat? Hoe maak je contact als het lastig moeilijk gaat? Zijn jouw poortwachters open en toegankelijk of defensief? Wat is er nodig om iets in te brengen en gehoord te worden? En hoe gaat het als je iemand niet meer kan bereiken, kan vertrouwen? Je krijgt inzicht in jezelf en de ander in het gesprek.

Communicatie

- Bespreekbaarheid van moeilijke topics
- Contract en verborgen contract
- Geweldloze Communicatie
- Hoe praten we verbindend of ondermijnend?

DAG 3



Emotionele ontvankelijkheid

- Toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid
- Destructieve communicatiepatronen
- Ruzie maken zonder dramadriehoek
- 5 talen van de liefde
- Uitreiken versus terugtrekken

DAG 4

KWETSUREN: POTENTIEEL TOT VERBINDING EN ONZE PIJN

Hoe ga je om met je eigen trauma's en die van je partner? Ieder hart heeft een gat en dat neem je mee in de relatie. En de ander ook.

Trauma's

- Wat zijn trauma's?
- Welke trauma's neem je mee in je relatie?
- Omgaan met trauma's - de overlevingsstrategie
- Veilige en niet-veilige hechting
- Grenzen bewaken - kwetsuren 'lezen'
- Hoofd, hart en intuïtie
- Teleurstelling en frustratie
- Helden van jezelf
- Verdraagzaamheid - acceptatie

INSCHRIJVING

Inschrijven kan je via het inschrijvingsformulier op www.trainingcoachingsquare.be waar je ook alle opleidingsdata vindt. Alle opleidingen gaan door in **The House To Be**, Z.1. Researchpark 210, 1731 Zellik.

Meer weten?

Stuur gerust een mailtje naar contact@coachingsquare.be



**TRAINING
& COACHING
SQUARE**



Locatie voor opleidingen

The House To Be
Zone 1 - Researchpark 210
1731 Zellik

info@trainingcoachingsquare.com
www.trainingcoachingsquare.com



Training & Coaching Square
<https://www.facebook.com/thecoachingsquare/>



@CoachingSquare



the-coaching-square
<https://www.linkedin.com/company/the-coaching-square>