



## *Lieve vrienden van GO,*

Wij willen jullie graag op de hoogte brengen van de activiteiten van GO.

Dit keer aangevuld met de ervaringen van de deelnemers van de opleidingen.

- Train de Trainer: "Lessen in geluk" door Jacqueline Boerefijn
- Relatie Coaching: "Succesvol daten" door Albert Beltman
- NLP Practitioner Opleiding: "Een enorme bos rozen" door Corine van Oort.

Proficiat Jacqueline, Albert en Corine met jullie opmerkelijke successen!

Wellicht inspireren hun successen jullie en anderen om deel te nemen aan één van onze workshops of trainingen!

## *NLP 'Practitioner: 'Een enorme bos rozen gehad'*

Of NLP werkt, wordt vaak gevraagd door mensen, die zich afvragen of de NLP Opleiding iets voor hun is.

Corine van Oort is in september (welk jaar?) met NLP begonnen en past het direct al toe. Ze mailde me het volgende:

" Toevallig heb ik laatst in het bedrijf van mijn man m.n. NLP-technieken in de strijd gegooid tijdens een conflict tussen hem en een medewerker dat best hoog was opgelopen. Hij vond het fantastisch hoe ik het deed. Hij voelde zich gehoord en begrepen door mij en de medewerker, en de medewerker voelden zich ook gehoord en begrepen door mij en Chiel. Doordat ze elkaars 'wereldbeeld' begrepen, en er respect voor hadden konden ze het conflict oplossen. Ik heb ook nog heel stoer aan het einde van het gesprek aan beiden gevraagd of ze nog iets nodig hadden om weer prettig met elkaar samen te werken en vertrouwen in elkaar te hebben maar nee, ze hadden nix meer nodig, het was opgelost. Dus ik zei al tegen hem, zoiets leer nou je met de NLP, dat vond hij fantastisch. (Ik heb 's avonds een enorme bos rozen gekregen...))!! "

Ieder die het belangrijk vindt om effectief te communiceren met zichzelf en anderen, is uitgenodigd om deel te nemen aan een NLP informatieavond (gratis). Een avond waar geïnteresseerden meer te weten komen over wat NLP voor hem/haar kan betekenen en over de opleiding.

Onder leiding van Hanneke van Tienhoven wordt deze avond gehouden op 9 december en 7 januari in Zalencentrum Oud Katholiek Seminarie in Amersfoort van 19.30 tot 22.30.

Wie enthousiast is geworden over wat de NLP opleiding voor hem/haar kan betekenen, kan zich inschrijven voor de eerstvolgende NLP Practitioner Opleiding, die op 22 - 23 januari 2009 start. De opleidingsdagen zijn op donderdag en vrijdag van 9.00 tot 18.00.

Nadere informatie is te vinden op [www.go-centrum.nl](http://www.go-centrum.nl)

## *Familieopstellingen*

In het dagelijkse leven kunnen mensen het gevoel hebben geen weg te weten met hun klachten van psychische of fysieke aard. Ook komen er problemen voor binnen families en tussen personen die niet begrepen worden en door betrokkenen niet kunnen worden opgelost.

Familieopstellingen kunnen verhelderende en bevrijdende inzichten geven in vragen over relaties. Denk hierbij niet alleen aan partner, ouders, broers, zussen en kinderen, maar ook aan situaties in je werk. Voor deze vragen welke je al lang bezighouden en waar je al van alles aan hebt proberen te doen, maar nog steeds niet mee verder bent gekomen, is het de moeite waard om er een Opstelling over te doen.

De ontwikkelaar van Opstellingen Bert Hellinger, ontdekte dat verborgen dynamieken binnen families de oorzaak kunnen zijn van problemen van zowel fysieke als psychische aard. Door met hulp van plaatsvervaarders de betrokkenen op te stellen kan deze z.g.n. 'verstrikking' aan het licht komen en kan de heling een aanvang nemen. Deze heling gaat niet alleen op voor degene voor wie de opstelling wordt gedaan; de opstelling werkt door in het hele systeem en voor elk individu in dat systeem.



De eerstvolgende Familie Opstellingen dag is op zondag 7 december van 10.00 tot c.a. 16.00 uur in de Groenhorst in Leusden. Je kunt je hiervoor aanmelden door het inzenden van het aanmeldingsformulier of via een email.

## *Train de Trainer: "Lessen in geluk"*

U bent heel deskundig op een bepaald gebied en u wilt deze kennis met anderen delen of misschien bent u gevraagd om uw kennis over te dragen.

*Wist u dat het uitdragen van uw eigen talent een enorme stimulans is om er ook zelf verder in te groeien?*

Jacqueline Boerefijn heeft dit ondervonden toen zij in de zomer van 2007 'Train de Trainer' had gevolgd.

Dit is haar verhaal:

" In 2006 kwam ik op het idee om "Lessen in geluk" op mijn school te introduceren als tegenhanger voor alle negatieve onderwerpen die ik ook behandel in het kader van de mentor, of biologielessen, zoals pesten, faalangst, huiselijk geweld, roken, drinken, drugs, overgewicht, anorexia, Aids, loverboys, Global warming etc. Ik won een prijs, waarmee dergelijke lessen door deskundigen gemaakt gingen worden, en zelf heb ik ook een bijdrage mogen leveren. Er is een serie van 6 lessen af, en samen met een uitvoerige docentenhandleiding gratis beschikbaar voor alle scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland en België. Omdat de projectgroep mij meteen aanwees als de ambassadrice van het project zag ik de bui al hangen dat ik lezingen, workshops en trainingen over het project zou moeten gaan geven, en daarom ben ik in zomer 2007 "Train de trainer" gaan doen. Behalve dat dat heeeeel erg leuk was, heb ik er veel aan gehad. Ik ben een stuk zekerder voor een groep, ik weet precies waarom en wat ik wil overbrengen, en kan persoonlijk overtuigen. Ik gebruik een powerpointpresentatie soms als aanvullende verduidelijking, maar niet als kapstok waar ik dan zelf een beetje naast bungel, zoals men bij lezingen jammer genoeg vaak ziet. Zelf ben ik inmiddels zo gegrepen door het onderwerp geluk, dat ik begonnen ben aan een Master opleiding "toegepaste positieve psychologie", een keer per maand een weekend aan de University of East London. Wat mij betreft is: "Lessen in geluk" een beginnetje. Ik hoop en verwacht een bijdrage te kunnen leveren aan meer aandacht voor persoonlijk en collectief geluk in scholen  
Meer informatie is te vinden op [www.lesseningeluk.nl](http://www.lesseningeluk.nl)

Lieve groet, Jacqueline. "



Onze jaarlijks zo succesvolle week voor mensen die zich in het trainersvak willen bekwamen onder de inspirerende leiding van het trainersteam wordt ook weer in de 3<sup>e</sup> week van augustus 2009 gegeven. Meer informatie hierover is te vinden op [www.go-centrum.nl](http://www.go-centrum.nl)

## *Relatie Coaching: "Succesvol daten"*

In veel advertenties bij datingsites wordt aangegeven dat er een "klik" moet zijn. Helaas maken veel mensen mee dat die 'klik' aanwezig is, maar dat de betreffende partner niet voldoet aan bepaalde vereisten, behoeften en wensen.

Hoe leer je bewust te daten en jou ware liefde te vinden?

Eén van de deelnemers vertelt welk effect de cursus op hem heeft gehad.

" Na 20 jaar huwelijk met de moeder van mijn kinderen, ben ik een aantal relaties aangegaan, die alle helaas niet opleverden wat ik er van verwachtte. Uiteraard speelt daarin mee dat je gewend bent geraakt aan bepaalde patronen. Het lastige in het onderzoek naar of deze nieuwe persoon in je leven geschikt is als levenspartner, is de manier waarop de ontmoeting zich ontrolt. Ik had me al vastgelegd in bepaalde (soms onuitgesproken) afspraken voordat ik duidelijk wist wat dit inhield.

Door het volgen van de individuele coachingstrajecten "klaar voor de liefdesrelatie van mijn leven" en "bewust daten " heb ik voor mijzelf helder gekregen wat ik verwacht van een partnerrelatie.

Wat heb ik nodig, wat heb ik voor wensen en het belangrijkste waar kan ik absoluut niet zonder. Dit betekende een geheel nieuwe manier van omgaan met eventuele nieuwe partners. Het is namelijk heel belangrijk om pas verliefd te worden op een eventuele partner, als je van te voren al hebt uitgezocht of deze kan beantwoorden aan je verwachtingen. En als het goed is, kan ook ik voldoen aan haar verwachtingen.

In heel veel advertenties bij datingsites wordt aangegeven dat er een "klik" moet zijn. Helaas heb ik meegemaakt dat die "klik" zeker aanwezig was, maar dat de betreffende partner toch niet voldeed aan mijn belangen, behoeften en wensen. Wanneer hier wel aan voldaan wordt, dan komt die "klik" ook wel. Het is dus handig om de zaken om te draaien. Eerst uitzoeken of het matched, en dan kijken of het klikt.

Dat heb ik gedaan in mijn ontmoeting met Edith. Ik ontmoette haar bij een tangoworkshop en toen het dansen ons in de tangothel bracht wist ik dat dit een reële kandidaat was voor een serieuze relatie. In de tangothel was ik al vaker geweest met andere danspartners, waar bij bleek dat op andere vlakken toch te veel verschilpunten boven water kwamen. Met Edith heb ik een aantal dagen doorgebracht met het bespreken van onze wereldbeelden, en onze verwachtingen. Hierbij zorgden we ervoor regelmatig uit elkaar te gaan om rustig te overdenken wat we besproken hadden. Op een bepaald moment was het voor mij duidelijk dat dit de vrouw was waar ik naar op zoek was.

Een belangrijke uitspraak voor onze match was de volgende waarvan we geen van tweeën meer weten wie hem als eerste gedaan heeft: "Een kind kiest zijn ouders uit"

Voor ons is dit een uitgangspunt, dat inhoudt dat je verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Ik kies ervoor uit de slachtofferrol te stappen en de verantwoordelijkheid te nemen.

Uiteraard blijven er altijd leerpunten in een relatie, maar onze basis is zo stevig gelegd dat ik er geen moment aan twijfel dat we deze te boven zullen komen.

Ik weet wat ik wil en Edith ook: "Ik wil jou"!

Albert Beltman"

Hanneke van Tienhoven werkt als relatie coach volgens het Relationship Coaching Institute Coach(RCI), Het coachingstraject "Klaar voor een relatie" bestaat uit 6 sessies van een uur en het coachingstraject "Succesvol daten" uit 4 sessies van een uur. Behalve de eerste sessie kunnen de overige gesprekken ook via skype of telefoon gevoerd worden. Voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met Hanneke van Tienhoven.

### *Heel je gebroken hart*

Hoe kun je de pijn en emoties die gepaard gaan met verlies draaglijk maken? Als het ons over komt weten we nauwelijks hoe hiermee om te gaan. Op school leren we niet hoe we een 'gebroken hart' kunnen helen. Gedurende twee keer twee dagen leert u in deze workshop omgaan met uw verlies. Tijdens het eerste deel leert u het verwerken en loslaten van je verlies in je verleden. In het tweede deel leer je je richten op de toekomst. Begin 2009 start er weer een nieuwe groep. Heb je belangstelling? Bel dan gerust. In overleg met de groepsdeelnemers worden de data vastgesteld.

Voor nadere informatie kun je op de GO website terecht of GO mailen op [go-centrum@planet.nl](mailto:go-centrum@planet.nl).

Laat ons weten of je de nieuwsbrief op prijs stelt. Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, laat het dan ook weten.

We nodigen je uit om aan onze trainingen en/of workshops deel te nemen.

Met warme groeten,

Hanneke van Tienhoven



**GO Centrum voor Groei en Ontwikkeling**

Theo Uden Masmanstraat 7

3813 ZE AMERSFOORT

T 033 - 480 29 93

F 033 - 480 68 92

E [go-centrum@planet.nl](mailto:go-centrum@planet.nl) <mailto:go-centrum@planet.nl>

I [www.go-centrum.nl](http://www.go-centrum.nl) <http://www.go-centrum.nl>