

Ontwikkelgroep: Zijn wie je bent

Jij bent een vrouw in de nieuwe tijd. Je combineert een carrière met een gezin en/of een druk sociaal leven. Je houdt van sporten, vakantie en bent lekker druk. Tijd om stil te staan is er zelden. Midden in deze drukte hoor je af en toe je innerlijke stem zachtjes zeggen; ga ik niet te hard? Wat voel ik eigenlijk allemaal? Moet ik niet een cursus mindfulness doen ofzo? Daarbij verlang je stiekem naar een dag helemaal niks, naar een lege mailbox en een telefoon die uitstaat. Come on girl! Je kan leven op een manier die beter bij jou past, vanuit je hart! Ik zie het als mijn missie om vrouwen als jij en ik met elkaar te verbinden. Te verbinden om te ervaren dat we allemaal gelijk zijn, om dichterbij ons zelf te komen, samen te groeien en het beste uit onszelf te halen. Om niet alleen rond te blijven lopen met stress, angstgedachtes en een overvol hoofd. Maar om bewuster te worden van je eigen kracht en om vanuit je hart te gaan leven. Het is tijd om te gaan staan voor wie je werkelijk bent.

Vanaf 2015 start de ontwikkelgroep: Zijn wie je bent. We komen vijf bijeenkomsten samen waarin we oefenen, ervaren, delen, voelen en stil zijn. Je brengt je eigen thema, verlangens of ontwikkelbehoefte in de groep. We gebruiken verschillende methoden en technieken én de kracht van de groep om samen te ont-wikkelen (volgens het systeemdenken en groepsdynamica).

Wat levert het op?

- Je weet het verschil tussen jouw essentie/ zijnskracht en je ego;
- Je kunt je emoties beter herkennen, doorleven en beheersen;
- Je voelt een diepere verbinding met jezelf en met vrouwen als jij zelf;
- Je kunt verschillende meditatie technieken toepassen in je dagelijkse leven, ook midden in een drukke vergadering of op een feestje;
- Je hebt tools om effectiever lastige gesprekken te voeren;
- Je hebt antwoorden op loopbaan/ carrière vragen.

Wie ben ik?

Ik ben Floor Daver (1979), vrouw, moeder, psycholoog, communicatietrainer en groepsdynamica expert. Begin 2013 raakte ik overspannen en ik (her)vond tijdens mijn herstelproces mijn essentie/ zijnskracht. Sindsdien weet ik uit ervaring wat het oplevert als ik kan zijn wie ik ben en wat leven vanuit mijn hart betekent. Voor meer info zie www.floordaver.nl



Data & Investering

Data: 31 januari, 21 februari, 14 maart, 4 april en 25 april. Tijd: 11-16 uur.

Investering: €80,- (particulier) of €120,- (organisaties) per bijeenkomst, inclusief lunch. Voor de continuïteit van de ontwikkelgroep en voor het groepsproces gelieve maximaal 1 keer afwezig te zijn.

Introductieworkshop 17 januari 2015

Op 17 januari 2015 van 11-15 uur organiseer ik een introductieworkshop in Utrecht, zodat je zelf kunt ervaren wat deze ontwikkelgroep voor jou kan betekenen. Kosten €25,- inclusief lunch. Je bent welkom, precies zoals je bent! Aanmelden kan via post@floordaver.nl.

Heb je vragen? Stuur me een e-mail of bel me gerust!

Hartegroet, Floor