

“Wie we zijn kan niet los gezien worden van waar we vandaan komen”

## WORKSHOP

### SYSTEMISCHE OPSTELLINGEN

*Altijd al een opstelling willen meemaken? Of representant willen zijn in een opstelling? Tijdens deze 1-daagse workshop kun je hiermee kennismaken. Op genoemde dagen is er ruimte voor 4 opstellingen oftewel 4 vraaginbrengers.*



*Painting door Catherine H.*

#### **Wat is een opstelling?**

Een opstelling geeft je inzicht in de bewegingen die je maakt en/of de plek die je inneemt binnen de systemen (familie, vrienden, partner en/of werk) waar je deel van uitmaakt. Een opstelling laat zich vooral ervaren. We beginnen met het verkennen van de vraag die je wilt inbrengen, want soms ligt er nog een vraag onder de vraag. Daarna kies je uit de groep representanten iemand voor jezelf en voor degenen die op dat moment belangrijk zijn in het kader van je vraag. Je plaatst deze representanten intuïtief in de ruimte. Het kan ook zijn dat representanten worden opgesteld voor ‘verlangen’, ‘werk’, ‘verdriet’, ‘ziekte’ e.d. De representanten ervaren hoe het is om die plek te staan in het systeem dat jij hebt opgesteld. Uiteindelijk zal de kern van het probleem zichtbaar worden en je ervaart wat de invloed hiervan is op je huidige situatie. Hierdoor ontstaat ruimte voor acceptatie en verandering.

In ons gezin van herkomst leren we ons verhouden tot de wereld om ons heen. Vaak zie je dat we in stressvolle situaties nog steeds reageren alsof je in je systeem van herkomst zit.

Een reactie die voor jou soms zo vanzelfsprekend is en onbewust is, kan leiden tot verwarring, onbalans, verstrikkingen (bijvoorbeeld wanneer je je bewust dan wel onbewust teveel vereenzelvigd met het lot van een ander familielid), onbegrip en/of pijnlijke situaties). Het gaat vaak over thema's waar je al langer mee worstelt of die steeds terug lijken te komen in verschillende situaties.

#### **Voor wie?**

Voor als jij een stap wilt zetten in je persoonlijke en/of professionele ontwikkeling. Het geeft je de mogelijkheid om zonder veel te praten te werken aan een thema/probleem. Voorbeelden van vragen/thema's:

- Werkgerelateerde vragen: ontdekken waar je staat .... of het (terug) vinden van de juiste richting:
  - Heb je telkens conflicten?
  - Ga je met tegenzin naar je werk?
  - Wil je ander werk, maar je weet niet wat?
  - Heb je burn-out verschijnselen?
  - Vind je het lastig om je plek in te nemen?
- Situaties/relaties waar jij onbalans ervaart in je persoonlijk leven:
  - Zijn er conflicten in familieverband?
  - Voel je je afhankelijk van de mening en goedkeuring van anderen?
  - Voel je je niet geaccepteerd door ....?
  - Ontbreekt het je onverklaarbaar aan energie en kracht?

## WORKSHOP

### SYSTEMISCHE OPSTELLINGEN



*“Ik heb 25 jaar ervaring als begeleider, waarvan ruim 9 jaar als opsteller. Wat me steeds weer raakt in het opstellenwerk is de eenvoud en de helende werking die ervan uit kan gaan. Aanwezig zijn met wat er is en het overgeven aan ‘het niet weten’ en dan steeds weer ervaren hoeveel wijsheid daarin besloten ligt.”  
Louise Vinke*

- Vind je het lastig om vriendschappen en relaties aan te gaan?  
Voel je al langere tijd angst, onrust, etc. waarop je geen vat kunt krijgen?
- Ben je bang om fouten te maken?
- Hebben thema’s als leven en dood, schaamte en schuld een meer dan normale invloed op jouw leven?

#### **Wat is het effect van een opstelling?**

Opstellingen helpen om verborgen en onbewuste verbanden te zien. Daardoor ontstaat er weer ruimte voor een gezonde beweging. Het maakt helder en tastbaar welke plek jij hebt of had in je organisatie en/of je gezin van herkomst. Het maakt helder waar en met wie je mogelijk verstrikt bent geraakt.

Bedrijven kunnen weer groeien, relaties bloeien weer op en ziektes, gemis of een trauma worden dragelijk. Het is vaak een helende stap op weg naar meer balans tussen geven en nemen, waarin ieder recht heeft op een eigen plek. Een opstelling draagt bij aan de kwaliteit van je relaties en het vergroten van (zelf)vertrouwen.

Doordat we in een groep (maximaal 14 personen) werken, kunnen anderen (representanten) de personen of delen in het systeem representeren. Dit zorgt veelal voor een zeer intense ervaring die diepgaande inzichten oplevert. Niet alleen voor de vraaginbrenger maar ook voor de representanten.

Als deelnemer tijdens deze dagen kun je in ook in de opstelling van anderen soortgelijke problematiek uit je eigen systeem herkennen en invoelen. Ieder heeft daarmee de mogelijkheid om de effecten van een opstelling van binnenuit te ervaren.

#### **Locatie, datum en tijdstip**

Locatie: omgeving Veessen of Amersfoort: Data: **wo 14 november 2018, 13 februari en 17 mei 2019**. We werken van 10.00 tot 17.00 uur en vanaf 09.45 staat de koffie klaar. Er is per keer ruimte voor maximaal 4 vraaginbrengers.

#### **Investering**

Deelname met begeleiding op een eigen vraag bedraagt € 265,00 voor organisaties en € 135,00 voor particulieren. Aan representanten en overige deelnemers vragen wij een bijdrage van € 55,00 voor lunch en locatiekosten. Bovengenoemde bedragen zijn incl. lunch en locatiekosten. De bedragen zijn echter excl. BTW.

#### **Voor aanmelden en/of vragen**

Per mail [info@lsvnk.nl](mailto:info@lsvnk.nl) onder vermelding van systemische opstellingen “datum” of telefonisch: 06-53116738  
Voorafgaand zal een (telefonische) intake plaatsvinden.