

Kracht van familieopstellingen

Prachtig om met elkaar op deze laag te werken

In het najaar start ITAN met de vijftiendaagse opleiding Familieopstellingen. De opleiding is bedoeld voor mensen die zelf opstellingen willen begeleiden, een-op-een of in groepen, en voor mensen die het systemisch denken en werken willen benutten in hun werk. Het is een verrijking voor de persoonlijke ontwikkeling en ook dát kan de insteek zijn om deel te nemen.

De eerste acht dagen van de opleiding staan in het teken van de systemische basisprincipes en dynamieken. Daarna verzorgt gasttrai-

ner Peter de Vries drie dagen opstellingswerk in coaching en gasttrainer Marieke Soutberg besteedt drie dagen aan de systemische thema's van de deelnemers. De opleiding wordt afgesloten met een afrondende integratiedag.

'Het werken met familieopstellingen heeft vanaf het begin een belangrijke plek binnen ons instituut en we zijn enthousiast dat we het nu in de vorm van een opleiding kunnen aanbieden,' zegt John Martinus. 'Dit geeft de mogelijkheid systemisch werk uitgebreid

[Lees verder op de volgende pagina >>](#)



Werken met plaatsankers

Handige hulp bij keuzes maken

Als je er met plussen en minnen niet uitkomt

Heb je een dilemma, sta je voor een keuze of wil je een aantal opties onderzoeken? Zit je bijvoorbeeld te dubben over verschillende opleidingen, werkrichtingen, banen, woonomgevingen of vakantiebestemmingen? Werken met 'plaatsankers' is dan een manier om onbevooroordeeld na te gaan wat je bij de verschillende mogelijkheden ervaart. Een fijne aanvulling als je er met plussen en minnen niet uitkomt. Het is handig om deze oefening samen met iemand te doen.

Je weet niet wat waar ligt

Schrijf de elementen van je keuze op aparte A4-tjes. Bijvoorbeeld op vakantie naar Griekenland, Spanje, Noorwegen of thuisblijven. Maak ook een A4-tje met een vraagteken, voor een nog onbekende optie. Schud de A4-tjes door elkaar met de teksten naar onderen

en nummer ze aan de bovenkant. Leg ze vervolgens verspreid op de grond met de nummers naar boven en de bestemmingen naar beneden. Zodat je niet weet wat waar ligt.

Wat ervaar je?

Ga één voor één op alle A4-tjes (plaatsankers) staan en ervaar wat er gebeurt. Misschien ervaar je fysiek een reactie, zoals wiebelen, stevig staan, adem inhouden, je groot of klein maken. En misschien krijg je er ook een gevoel bij: blij, zwaar, enthousiast, onrustig, etc. De ander noteert het nummer waarop je staat en schrijft jouw bewoordingen letterlijk op. Tenslotte pak je de A4-tjes op en ontdek je welke ervaringen je bij welke keuzemogelijkheid hebt gehad. Misschien een bevestiging van wat je al wist en misschien heel verrassend!

Kinderen en kind zijn

In deze nieuwsbrief aandacht voor twee nieuwe opleidingen: de NLP Practitioner voor het onderwijsveld en de opleiding Familieopstellingen. Beide gaan direct of indirect over kinderen en kind zijn. En kind zijn we allemaal. Ook al is de kindertijd al lang voorbij, je blijft kind van je ouders. Het gaat ook over ouder zijn van je eigen kinderen of het begeleiden van andermans kinderen. Hoe kun je positief met ze communiceren? Hoe kun je je eigen patronen en ballast opruimen en de kinderen er zo vrij van houden?

Voor wie wil is er veel te leren en te doen op dit gebied. Ook voor ons is het blijven onderzoeken, ontdekken en leren. Leren als mens, als partner, als trainer en als ouder van een tweejarige peuter. Wat we zelf inmiddels weten en hebben ervaren, delen we graag in de opleidingen en workshops, samen met de andere trainers van ITAN.

We zien ernaar uit je (weer) te ontmoeten!

John Martinus en Anita Pardijs

Ieder mens heeft vier gaven:
 zelfbewustzijn, geweten,
 onafhankelijke wilskracht en creatief
 voorstellingsvermogen. Deze gaven ons
 de ultieme menselijke vrijheid:
 het vermogen om te kiezen,
 te reageren, te veranderen.

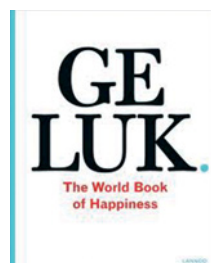
Stephen Covey

Boekentip

Onderzoek naar geluk

In dit boek van Leo Bormans geven honderd professoren uit vijftig landen ieder kort en krachtig hun visie op geluk. Gebaseerd op onderzoek, geschreven in heldere taal. Over wat ons nou werkelijk gelukkig maakt.

Wat is het belang van relaties, familie en vrienden, werk en zingeving, geld, geloof en gezondheid? Een hoopvol boek dat uitgaat van de positieve kracht van de mens. Leuk om cadeau te geven, aan jezelf of aan een ander. Want van geven worden we gelukkig (en van ontvangen ook).



Meer boekentips vind je op www.itan.nl.

>> **vervolg van de voorpagina**

te behandelen en de kracht ervan te laten ervaren. Een vorm die mij tien jaar geleden veel verdieping en een nieuwe manier van kijken en werken heeft gegeven. Het maakte me ervan bewust hoe groot de loyaliteit en liefde naar het gezin en systeem van herkomst is. Ik leerde hoe je dynamieken die daaruit ontstaan herkent en hoe je ermee kunt werken.'

'Persoonlijk heeft het me onder meer doen beseffen hoe belangrijk het innemen van je plek is, in je gezin en in het leven. Je plek in het familiesysteem is een van de thema's waar we in de opleiding naar gaan kijken. Het is prachtig om met elkaar op deze laag te werken en te leren.'

De opleiding wordt gegeven door John Martinus en Marieke Melles. De data vind je op de achterpagina van deze nieuwsbrief.



Wat zijn familieopstellingen?

In een opstelling wordt zichtbaar dat we als mens onlosmakelijk zijn verbonden met ons familiesysteem, met het gezin waaruit we komen en de generaties daarvoor. Dynamieken en verstoringen in het familiesysteem kunnen invloed hebben op onze relaties, gezondheid, kinderen en ons werk. Patronen worden soms van de ene generatie op de andere overgedragen.

Een opstelling maakt dynamieken en oplossingsrichtingen zichtbaar, wat vaak rust en begrip geeft. Tegelijkertijd brengt het, soms direct en soms na een tijd, ruimte voor verandering en beweging. Een opstelling kan plaatsvinden in een groep, waarbij mensen representant zijn voor de verschillende leden van iemands familiesysteem. Ook zijn individuele opstellingen mogelijk, door bijvoorbeeld te werken met poppetjes, plaatsankers of opstellingen in de verbeelding.

Opstellingswerk in coaching

Contact op zielsniveau

Peter de Vries is gespecialiseerd in opstellingswerk in coaching en verzorgt hierover een blok van drie dagen in de opleiding Familieopstellingen. Hij heeft zich als psycholoog en traumatherapeut verdiept in systemisch werken. Peter woont en werkt in Amerika en is regelmatig in Nederland om zijn kennis over te dragen.



'We gaan bijvoorbeeld ontdekken hoe je in coaching plaatsankers kunt benutten, in veel variaties. We gaan ook in detail werken met het genogram, door ons in de verbeelding te verbinden met alle personen die bij de familie horen. Hoe beleef je dat in je lichaam, hoe adem je, sluit je je af of open je je juist? Als je met alle leden van je systeem vrede hebt, heb je een plaats voor iedereen in je hart.'

In beweging brengen

'Ook gaan we werken met poppetjes. Hoe weerspiegelt deze weergave het familiesy-

steem en hoe begeleid je hierin met oplossende zinnen. Verder is er specifiek aandacht voor trauma. Hoe kun je dat wat is vastgezet weer in beweging brengen zodat de energie weer gaat stromen. Dat zie ik als een wezenlijke kracht van familieopstellingen. Belangrijk in individueel werk is dat je diepe resonantie hebt in het vertegenwoordigen van de cliënt en kan aanvoelen wat er speelt. Dat je op zielsniveau contact kunt maken. Hier gaan we mee oefenen. Veel representeren geeft ook een verdieping voor jezelf, het geeft meer ruimte.'

Belangrijk voor welzijn

'Ik vind het geweldig om met een groep mensen via opstellingswerk dimensies van de ziel te ontdekken. Dat is zo belangrijk voor het welzijn van de mens, omdat we er zo van afgesneden kunnen zijn. Ik heb het gevoel dat opstellingswerk nog lange tijd bij ons blijft en dat we bezig zijn het te laten ontvouwen. Het is verbluffend om te zien wat voor resultaten het heeft.' Meer informatie: www.constellationworks.com



Oefenen met een visualisatie

NLP thuis!

Communiceren met kinderen

Naast het benutten van NLP op school en in de klas, is NLP ook inspirerend en effectief thuis in te zetten. Bijvoorbeeld bij het communiceren met je kinderen. Saskia Greven is moeder van twee jongens van negen en drie jaar en heeft een trainings- en adviesbureau. 'Sinds de NLP-opleiding leer ik mijn kinderen anders naar een situatie te kijken door middel van herkaderen. En ze gaan het nu ook uit zichzelf doen! De oudste zou een spreekbeurt houden waarvoor hij hard had gewerkt. Hij was blij dat het die dag

eindelijk zover was. Aan het einde van de dag werd duidelijk dat hij pas de volgende dag aan de beurt was. Zijn eigen spontane herkadering was: 'Nou, dan heb ik mooi nog een dag extra om te oefenen.'

Je mag om acht uur naar bed

'Waar ik steeds meer gebruik van maak is het inzetten van een metafoor, bijvoorbeeld als verhaaltje voor het slapengaan, afgestemd op wat er speelt bij de kinderen. Ook gebruik ik meer vooronderstellingen in

NLP voor het onderwijs

Voor wie: leerkrachten, remedial teachers, intern begeleiders en leidinggevenden in het onderwijs die plezier willen hebben van de inzichten uit NLP en hun werk met kinderen en jongeren hiermee willen verrijken.

Waar en wanneer: zestien dagen van september tot maart in Baarn. De data vind je op de achterpagina.

NLP op school en in de klas

Van vertelkruk tot visualisatie

In september starten we met een NLP Practitioner-opleiding voor mensen uit het onderwijsveld.

De oefeningen en voorbeelden zijn gericht op het onderwijs.

Hierdoor kan de kennis gemakkelijk worden ingezet bij het begeleiden, onderwijzen en motiveren van de kinderen in de klas en bij het communiceren met ouders en collega's op school.



NLP-trainer Monique Hoogenboom verzorgt deze opleiding voor ITAN. Zij heeft twintig jaar in het onderwijs gewerkt, voor de klas en als directielid. NLP heeft haar werk op verschillende manieren verrijkt. 'Alleen al het NLP-uitgangspunt dat achter ieder gedrag een positieve intentie zit, gaf mij een andere kijk op het gedrag van leerlingen, ouders en collega's. Ik kreeg meer begrip en wist beter af te stemmen. De NLP-gedachte 'het effect van je communicatie is de respons die je krijgt' hielp me bewuster te kijken naar mijn eigen gedrag als kinderen in de groep bijvoorbeeld drukker werden.'

Letters maken met je lichaam

'In de klas ben ik ankers gaan creëren, zoals een vertelkruk en een instructietafel. Ook maakte ik veel gebruik van muziek als anker, om kinderen tot rust te brengen of bijeen te laten komen. En de kinderen wisten het precies! Met geleide visualisaties maakten de kinderen een interne film over datgene wat ze graag voor elkaar wilden krijgen of bijvoorbeeld hoe we naar de gymles zouden lopen. Zo kon ik kinderen helpen zich beter

te ontspannen en te concentreren. In groep 3 hielpen we de kinderen letters gemakkelijker te leren door ze te laten zien, horen en voelen. Plaatjes zoeken, op gehoor woorden ontleden, met onze lippen tegen de hand de letter voelen, letters maken met ons lichaam in de ruimte, enzovoorts. Het op deze manier benutten van de zintuigen was op zich al een feest.'

'Ook het benoemen van positief gewenst gedrag deed wonderen. 'Rustig lopen op de gang' in plaats van 'niet rennen op de gang'. Zo werden alle schoolregels in positief gewenst gedrag geformuleerd en luisterde ik ineens anders naar teksten van liedjes die we zongen.'

Andere vragen stellen

'Het begeleiden van collega's en stagiairs ging een stuk gemakkelijker toen ik door de inzichten uit NLP andere vragen ging stellen. We kwamen hierdoor sneller tot de kern. Ik ging veel bewuster mijn stukjes voor de schoolgids en het personeelsblad schrijven, zodat mijn boodschap nog meer mensen bereikte.'

'Ik zie ernaar uit om de inzichten en toepassingen die mijzelf zoveel hebben gebracht te kunnen delen met collega's uit het onderwijs. Om bijvoorbeeld aan de slag te gaan met het onbevooroordeeld waarnemen, met het effect van je lichaamstaal, met het onderzoeken van leerstrategieën van de kinderen en hoe je daarop kunt afstemmen. En ook met het vertellen van metaforen en het creëren van de juiste stemming in klas, groep en team.'



>> mijn zinnen. Zo zeg ik bijvoorbeeld tegen Valentijn: 'Wat wil je op je lekkere broodje?' En tegen Xander zeg ik: 'Je leert heel veel van het zelf doen en ook van fouten maken zul je leren'. Ik merk dat zijn zelfvertrouwen daardoor erg wordt versterkt. Ik heb 'moeten' in mijn zinnen vervangen door 'kunnen' of 'mogen'. 'Hoe laat moet ik naar bed mam?', 'Je mag om acht uur naar bed vanavond schat!' En het klinkt opeens niet meer als een straf. 'Je mag vijf boontjes eten en de rest kun je laten liggen, of niet.' Het is vaak simpel taalgebruik dat door een wijziging in een woord al een hele verandering teweeg kan brengen.'

Uit zichzelf aankleden

Monique Oosterbaan, teammanager bij ING en moeder van drie kinderen, vertelt wat er in haar gezin is veranderd. 'Ik pas mijn communicatie en taalgebruik veel meer aan mijn kinderen aan. In plaats van 's ochtends te roepen: 'Ik wil dat jullie je nu aankleden' benoem ik dat wat zij belangrijk vinden, bijvoorbeeld: 'Hoe zouden jullie het vinden als we straks vissen gaan halen?' Dan springen ze op om zich aan te gaan kleden, super! De kinderen zijn zelf ook beter gaan communiceren. Ze geven aan waar ze tegenaan lopen en brengen dit ook naar voren. Waar mijn zoontje van vier normaal boos zou gaan zitten huilen, vertelt hij nu wat hem dwars zit.'

Rust aan tafel

'Een van de meest revolutionaire punten is de rust die nu bij ons aan tafel is gekomen dankzij het inzicht dat ieder kind zijn eigen plek heeft. Dat is me duidelijk geworden tijdens de familieopstellingen in de NLP-opleiding. Onze kinderen zitten nu op de plek aan tafel die ze via de volgorde van hun geboorte innemen. Nu is er geen strijd meer wie naast mama mag zitten. Verder heeft onze dochter van zes het geven en ontvangen van minimaal vier knuffels per dag echt tot een project gemaakt. Hierdoor komen de kinderen meer tot elkaar en is ons gezin hechter geworden.'

Informatieavonden

NLP Practitioner

- wo 8 juni - Baarn
- do 9 juni (NLP & Onderwijs) - Baarn
- do 16 juni - Groningen
- wo 22 juni - Zwolle
- do 7 juli - Zwolle
- ma 11 juli - Groningen

Familieopstellingen

- do 30 juni - Zwolle

Tijdens deze avonden krijg je informatie over de inhoud van de opleiding en over alle praktische zaken. En natuurlijk beantwoorden we je vragen.

De informatieavonden beginnen om 19.30 uur. Adressen en routes vind je op www.itan.nl.

PLEZIER

Workshops 2011

Familieopstellingen

- di 24 mei - Zwolle
- di 21 juni - Groningen

Transactionele Analyse

- wo 21 en do 22 september - Zwolle

Oplossingsgericht Coachen

- do 1 december - Groningen

EMDR

- wo 8 en do 9 juni - Baarn
- di 5 juli (EMDR II) - Baarn
- ma 5 en di 6 september - Baarn
- ma 24 en di 25 oktober - Groningen
- di 6 en wo 7 december - Baarn

EFT

- do 16 juni - Groningen
- do 10 november - Groningen

Om weer helder te kunnen zien,
hoef je vaak alleen het perspectief te
veranderen.

Antoine de Saint-Exupéry

Opleidingen 2011

NLP Practitioner

Vijftien/zestien dagen

Groningen - vrijdag, zaterdag en zondag

- 9, 10, 11 september
- 7, 8, 9 oktober
- 11, 12, 13 november
- 9, 10, 11 december

20, 21, 22 januari

Locatie: Familiehotel Paterswolde

Zwolle - vrijdag, zaterdag en zondag

- 23, 24, 25 september
- 28, 29, 30 oktober
- 25, 26, 27 november
- 16, 17, 18 december

27, 28, 29 januari

Locatie: Mercure Hotel Zwolle

Baarn - maandag en dinsdag

- 10, 11 oktober
- 7, 8 november
- 28, 29 november
- 19, 20 december
- 16, 17 januari
- 13, 14 februari
- 12, 13 maart
- 16, 17 april

Locatie: Drakenburg Baarn

NLP Practitioner - Onderwijs

Zestien dagen, meest vrijdag en zaterdag

16, 17, 18 september

- 7, 8 oktober
- 4, 5, 6 november
- 2, 3 december
- 13, 14 januari
- 3, 4 februari
- 16, 17 maart

Locatie: Drakenburg Baarn

NLP Master Practitioner

Vijftien dagen, meest vrijdag en zaterdag

- 2, 3 september
- 30 september, 1 oktober
- 4, 5 november
- 2, 3 december
- 13, 14, 15 januari
- 23, 24 februari
- 23, 24 maart

Locatie: Familiehotel Paterswolde

INZICHT

Opleidingen 2011

Familieopstellingen

Vijftien dagen, meest maandag en dinsdag

3, 4 oktober

21, 22 november

9, 10 januari

5, 6 maart

1, 2, 3 april

3, 4, 5 juni

25 juni

Locatie: regio Zwolle

Transactionele Analyse

Zes dagen, woensdag en donderdag

21, 22 september

16, 17 november

21, 22 december

Locatie: Mercure Hotel Zwolle

ONTMOETEN

Vooruitblik 2012

NLP Practitioner

Vijftien dagen

Start februari in Groningen, Zwolle, Baarn

Personal Coach

Vijftien dagen

Start maart in Zwolle

NLP Trainer

Zeventien dagen

In juli/augustus 2012

ITAN NLP opleidingen

T 050 5278013

E info@itan.nl

I www.itan.nl

Bezoekadres:

Hereweg 14

9724 AC Groningen

