

opstellingen ochtenden

*"Zij luisteren beiden naar een oud verhaal,
wond're dingen komen aangevlogen...."*

M. Vasalis

We zijn allemaal opgegroeid in een systeem, een gezin. Daar leren we ons te verhouden tot de wereld om ons heen. Later komen we steeds opnieuw in systemen terecht; schoolsystemen, werk-systemen, een nieuw gezin.

Veel problemen die we later tegenkomen in ons leven, hebben een systemische oorzaak; we reageren in stressvolle situaties vaak alsof we nog steeds in ons systeem van herkomst zitten.

een opstelling

Door het neerzetten van een opstelling, kun je snel de verhoudingen die er tussen jou en je familie, of je partner, je collega's of vrienden spelen waarnemen. Een opstelling wordt gehouden in een groep. De overige groepsleden kunnen ingezet worden als representant voor je collega's, partner, familie, maar ook voor bijvoorbeeld 'je succes'. Je kiest representanten en je geeft ze een plek in de ruimte. Vervolgens ervaren de representanten en de vraagsteller wat de plek in dit systeem met hen doet.

In je systeem van herkomst (je gezin van oorsprong) heb je in de basis geleerd je te verhouden tot andere mensen. In de opstelling kijk je naar wat rust en evenwicht brengt in zowel het huidige- als het systeem van herkomst.

vragen

Opstellingen zijn een geschikt middel bij vragen rondom:

- depressieve gevoelens
- relatieproblemen
- stressgerelateerde klachten
- werkgerelateerde dilemma's
- rouw- en rouwverwerking

wat leer je?

Na afloop van de dag heb je inzicht in de 'verborgen dynamieken' die je belemmeren. Je zet stappen naar een andere, gezonde beweging. Je ervaart weer ruimte in je keuzemogelijkheden.

voor wie?

De opstellingsochtenden zijn bedoeld voor mensen die inzicht willen in de invloed van hun familiesysteem op levensvraagstukken.

data en locatie

Kijk voor actuele data op de site van Artisjok (www.artisjok.info). We werken in een trainingslocatie in Utrecht.

kosten

€ 125,- inclusief lunch voor inbrengers van een vraag.
Representanten € 15,-.

begeleider

De opstellingsochtenden worden gegeven door systemisch begeleider Mirjam Dirkx.

inschrijving

Je kunt je aanmelden voor de opstellingsochtend via de website www.artisjok.info.