

## Workshop: De vier talen – gewenste keuzes maken door zelfonderzoek



We komen het allemaal dagelijks vaak tegen: keuzes maken.

Wat kleine en simpele keuzes zijn voor de een, zijn grote en lastige keuzes voor de ander. Waarvan de een zegt 'dat moet je gewoon doen', is voor de ander een hele opgave. Zeker hooggevoelige mensen herkennen vaker een moeite bij het nemen van een keuze of een beslissing. Er kan door ieder persoon onrustig worden getwijfeld, gewikt en gewogen. Zeker wanneer men bijvoorbeeld een meer rationele opvoeding heeft genoten en daardoor meer 'in het hoofd' is gaan zitten.

Verstandelijk is het over het algemeen wel duidelijk wat de positieve en negatieve kanten zijn bij het nemen van een beslissing (taal één), maar gevoelsmatig kan het vaak toch weer heel anders worden beleefd (taal twee). Soms kan men moeilijk de juiste woorden aan het gevoel koppelen of het gevoel is door omstandigheden moeilijk bereikbaar geworden. Het uitstellen van het maken van een beslissing of keuze is dan het gevolg en men kiest er dan eerder voor om geen keuze te maken en uit te stellen. Blijvend piekeren en malen is het logische resultaat. Heel ellendig, want het stapelt zich met de tijd wel steeds meer gevoelsmatig op, wat voor nog meer spanning, vermoeidheid en onrust kan zorgen.

De vier talen techniek (we hebben inderdaad nog twee talen meer te ontdekken) is door onderzoek in de therapiepraktijken in de afgelopen jaren ontstaan. Mede door goed te luisteren naar al onze cliënten met hun keuzeproblemen in situaties én door hun eigen innerlijke zoektocht naar wat de werkelijke en niet-werkelijke wensen van de persoon zelf waren, kreeg de 'vier talen techniek' vorm. Door hen de juiste vragen te stellen ging men op innerlijke ontdekkingstocht en vonden ze antwoorden om uiteindelijk de gewenste keuzes voor zichzelf te maken.

De 'vier talen' passen we toe met cliënten die moeite ervaren in het maken van keuzes, veel blijvend piekeren en malen en daarbij aangeven te willen veranderen. Veel mensen en ook hoog sensitieve personen herkennen dit probleem elke dag.

Tijdens deze workshop gaan we deze talen ontdekken, ervaren, ermee communiceren en gebruiken bij het maken van een beslissing. Je leert door oefening je cliënt te helpen zichzelf te onderzoeken bij het maken van keuzes aan de hand van de innerlijke vier talen die in eerste instantie moeten worden ontdekt.

Deze techniek vraagt om oefening wat het zeer interessant maakt voor jezelf en voor je toekomstige cliënten.

De vier talen is een liefdevolle ontdekkingsstocht in jezelf op diverse subtiele niveaus om uiteindelijk dat te kiezen naar wat de innerlijke talen je aangeven. En we nemen ze alle vier even serieus!

De vier talen is zeer ondersteunend gebleken in therapeutische processen en kan mede een belangrijk aandeel hebben in de vorming van de identiteit, wat zorgt voor een krachtiger zelfbeeld.

Wil jij deze vier talen in jezelf ontdekken en er vele cliënten mee gaan helpen in hun therapie- of coaching proces?

Doe je mee?

Workshop: De vier talen – gewenste keuzes maken door zelfonderzoek.

Inclusief: Koffie, thee.

Datum: Zie agenda voor data overzicht.

Tijd: 10:00-16.00 uur.

Kosten: 159,00 euro incl. btw.

Aantal plaatsen: Max. 12 personen.

Deelnamecertificaat: Ja.

Locatie: Instituut EszenzZ, Dorpsstraat 84-86, 1693 AH, Wervershoof.