

**THUIS IN ZIJN: DE BASIS VAN VERBINDENDE COMMUNICATIE EN COACHING**  
**31 oktober 2020, 28 november 2020 en 9 januari 2021**

*We significantly underestimate our capacity for change. The truth is that the state that we call “normal” is just a starting point and not the goal we should set for ourselves. Our life is worth much more than that. It is possible, little by little, to arrive at an optimal way of being.*  
Matthieu Ricard (2017)



Fred Korthagen en Ellen Nuijten bieden een vervolgcursus aan van drie zaterdagen, voor mensen die eerder de cursus Zijnsgericht coachen afrondten en die behoefte hebben aan verdere verdieping. Het uitgangspunt is dat je door systematische bewustzijnstraining kunt leren om Zijn (en inter-Zijn) tot een alledaagse ervaring te maken.

**Het thema**

In de cursus Zijnsgericht coachen is de waarde ervaren van hier-en-nu-gewaarzijn en van leven/werken vanuit de kern van het ui-model. Ervaringen met deze principes roepen veelal het verlangen op om nog meer te functioneren vanuit wie je werkelijk bent, voorbij gewoontepatronen en denkbeelden over jezelf. Het vermogen om afgestemd te blijven op kernbewustzijn en op het gebied van Zijn, is de sleutel voor welbevinden en voor zingeving in het leven (Niemic & Ryan, 2014).

Om in contact te blijven met Zijn is blijvende afstemming vereist op het lichaam, denken, voelen en willen en op het ritme van het universum. Dit vraagt om een doorgaande bewustzijnstraining, zodat geleidelijk nieuwe neuronbanen worden aangelegd (Ricard & Singer, 2017). Zo wordt je als mens vrij om uit je oude patronen en conditioneringen te stappen en mindful te leven, gegrond in de authentieke kern. Dit is bepalend voor coaching en samenwerking met anderen.

De focus van de drie zaterdagen ligt daarom op versterking van je eigen psychologische en spirituele groei, op verdieping van en nog meer thuis raken in Zijn, als fundament voor het ondersteunen van processen bij anderen. We maken hierbij gebruik van de nieuwste inzichten over de relatie tussen spiritualiteit, psychologie en neurowetenschap.

**Opbrengsten**

De beoogde opbrengsten van deze vervolgcursus zijn:

1. *Inner ground:* Het gegrond zijn in het lichaam en gewend raken aan functioneren vanuit Zijn in het dagelijks leven, in je manier van leidinggeven en/of coachen.
2. *Inner movement:* In vrijheid heen en weer kunnen bewegen tussen contact met de kern en aangeleerde gewoontepatronen.
3. *Inner space:* Je handelingsruimte kunnen vergroten en daarbij universele kwaliteiten benutten.
4. *Inner force:* Deze drie punten op zo'n manier kunnen toepassen dat je anderen hierin kunt inspireren, ondersteunen en meenemen.

**Dag 1, 31 oktober 2020: Kernbewustzijn en kernenergie**

Op deze dag gaan we voorbij de illusie van het 'ik' en oefenen met het fris en helder waarnemen van onszelf en de omgeving. We leren om dit ook in het dagelijks leven te gebruiken:

- Wanneer handelen we vanuit conditioneringen en een ingeperkt bewustzijn en wanneer vanuit kernbewustzijn?

- Hoe bepaalt dit wat er in interacties gebeurt?
- Kunnen we de potentie en de belemmeringen van anderen, bijvoorbeeld coachees, vanuit een vrije ruimte waarnemen zonder zelf door belemmerende patronen geleid te worden?

We ervaren de energieën en nieuwe mogelijkheden die vrijkomen als we in contact zijn met onze kern, met wie we werkelijk zijn. Immers, jouw eigen staat van Zijn bepaalt wat er gebeurt in coaching en bij leidinggeven (Scharmer, 2015). Verdieping van je eigen bewustzijn is een fundament voor verbindende communicatie.

### **Dag 2, 28 november 2020: Hier-en-nu-gewaarzijn en presence**

Deze dag is gewijd aan open en helder aanwezig zijn in het moment en in het lichaam. We oefenen met 'open presence' (Scharmer, 2015) en het creëren van een veld van verbindende communicatie.

- Wat betekent dit voor ons leven, voor de manier waarop wij met anderen werken, voor coaching?
- Hoe creëren we een *living presence* (Shaw, 2002) waarin we *Being* en *Becoming* ervaren?

Door onze manier van waarnemen te veranderen, transformeren we de kwaliteit van ons leven (Ricard & Singer, 2017). Daarom is aandachtstraining de gouden sleutel voor het openen van de deur naar harmonie, geluk, verbondenheid en vervulling.

### **Dag 3, 9 januari 2021: De stille kracht van universele kwaliteiten**

Naarmate we meer thuis raken in Zijn worden universele kwaliteiten ervaren: liefde, ruimte, stilte, vreugde, energie, creatiekracht en innerlijk weten. Ze worden werkzaam als we ons afstemmen op kernbewustzijn. We verkennen ook de omgekeerde weg: door afstemming op universele kwaliteiten ontstaat verruiming van het bewustzijn (Almaas, 1998).

- Hoe kunnen we in het moment, ook binnen hectische of stressvolle situaties, afgestemd blijven op universele kwaliteiten?
- Hoe kunnen we ons daarbij afstemmen op de systeemenergie en op ons innerlijk weten?
- Hoe kunnen we een veld creëren waarin, zoals Scharmer (2015) zegt, een nieuwe toekomst geboren wordt?

### **Werkwijze**

We werken op drie zaterdagen, met in de tussenliggende periodes toepassing van het geleerde en het lezen van literatuur. Intervisie wordt aanbevolen. Er wordt gewerkt met oefeningen (mindfulness), theorieblokjes, demonstraties, meta-besprekingen en persoonlijke visie-explicitering. Er is aandacht voor proceswerk op basis van persoonlijke ervaringen en thema's.

De cursus vraagt om een bewuste keuze om in de tussenliggende weken systematisch bezig te zijn met aandachtstraining en presence, en daarover een kort verslag te schrijven.

Een **aanbevolen boek** is: Ricard, M. & Singer, W. (2017). *Beyond the self: Conversations between buddhism and neuroscience*. Cambridge, MA, MIT Press. VERTAALD ALS: *Vorbij het zelf*, uitg. Asoka.

**Begeleiders:** Fred Korthagen en Ellen Nuijten

**Data:** 31 oktober 2020, 28 november 2020 en 9 januari 2021, van 9.30 tot 17.00 uur.

**Plaats:** een conferentiecentrum in het midden van Nederland.

**Afsluiting van de cursus:** De deelnemers ontvangen na afloop een certificaat van deelname, mits zij bij minstens 80% van de contacturen aanwezig waren en de opdrachten hebben uitgevoerd.

**Kosten:** € 875,- voor de driedaagse cursus, inclusief koffie, thee en lunches.

**Inschrijven:** d.m.v. het inschrijfformulier op [www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl).