

Workshop

Sedona Methode

'Zo eenvoudig is loslaten!'

Omschrijving

Deze loslaatmethode is een zeer effectieve manier om belemmerende gedachten, ervaringen, emoties, gevoelens, stress of spanningen los te laten. Wat deze manier van loslaten zo bijzonder maakt, is dat het relatief eenvoudig is om uit te voeren, zowel voor jou als coach of therapeut, als voor de cliënt zelf. Daarnaast kan de cliënt er, na één of meerdere sessies met zijn of haar coach, ook heel goed zelf mee aan de slag gaan, waardoor er een grote mate van zelfredzaamheid ontstaat.

Deze workshop is een introductie training, waarbij je met een aantal varianten van de Sedona Methode kennis maakt. De basismethode wordt hierbij uitgebreid behandeld. Verder wordt in de workshop veel aandacht besteedt aan het zélf oefenen.

De methode is ook zeer goed toepasbaar bij kinderen vanaf ca 8/9 jaar en jongeren. Er zijn varianten die je op een speelse manier met ze kunt doen.

Doel

De workshop heeft een stapsgewijze opbouw, waarbij gestart wordt met een korte theoretische inleiding, uitleg van de verschillende loslaat oefeningen, voorbeeld sessies (demo's) en gedurende de dag veel zélf oefenen en ervaringen delen met elkaar.

Doelgroep

De workshop is bedoeld voor coaches, therapeuten, counsellors, trainers, (huis)artsen, voedingscoaches, psychologen, yoga-/ mindfullnes-/ meditatie-docenten, psychosociaal hulpverleners, maatschappelijk werkers, hypnotherapeuten, regressietherapeuten en andere paramedici.

*"Je BENT niet je gedachten en gevoelens. Je
HEBT gedachten en gevoelens....
en dan krijg je ineens een KEUZE: houd ik ze
VAST of laat ik LOS?"*

Informatie over de trainer

Margot Rijswijk

Ik ben de afgelopen 12 jaar (en nog steeds) werkzaam als zelfstandig coach, loopbaancoach en trainer. Eind 2014 heb ik kennis gemaakt met de Sedona



Loslaatmethode. Ik heb hiervoor trainingen gevolgd bij Hale Dwoskin, David Ellzey en in Nederland bij Maarten Klante (arts en oncoloog). Direct vanaf het begin was ik gegrepen en gefascineerd door de positieve resultaten en effecten hiervan! Eerst bij mijzelf en niet veel later ook bij mijn cliënten! Ik werkte regelmatig met EMDR en IEMT, om cliënten te bevrijden van belemmerende overtuigingen, ervaringen of gedachten. Sinds ik met deze loslaatmethode werk, gebruik ik EMDR en IEMT eigenlijk niet echt meer, omdat het net zo effectief is en veel makkelijker, zowel voor mij als voor mijn cliënten!

Praktische informatie en aanmelding

Datum: Je kunt de workshop volgen op 5 oktober (Baarn), op 16 november 2018, 1 februari en 15 maart 2019 (Delfgauw, vlakbij Delft). Voor alle dagen geldt: Inloop vanaf 9.30 uur met koffie/thee, het programma start 10.00 uur en eindigt rond 17.30 uur.

Locatie: Op 5 okt: Conferentiecentrum Drakenburg, Doctor Albert Schweitzerweg 1 in Baarn.
Op 16 nov: Locatie Buitengoed De Uylenburg, het Rondhuis, Noordeindseweg 70 in Delfgauw.
Beiden zijn mooie locaties, midden in de natuur, met gratis parkeergelegenheid. Met OV kunnen we regelen dat je van het Station in Delft wordt opgehaald.

Investing: € 155,00 (excl BTW) voor ZZP'ers en €185,00 (excl BTW) voor bedrijven/ organisaties. Dit bedrag is incl. koffie, thee, uitgebreid lunchbuffet en een informatieve werkmap met beschrijvingen van de oefeningen.

Aanmelding: Heb je interesse? Ga dan naar het aanmeldingsformulier op mijn website en vul het in www.reflect-lci.nl. Je kunt het ingevulde formulier naar mij toesturen via margot@reflect-lci.nl. Na ontvangst van je formulier stuur ik je een factuur en na betaling is je aanmelding definitief.

Vervolg/ verdiegingsworkshop: Als je na deze workshop meer verdieping wilt en de methode verder wilt verfijnen, dan kun je je aanmelden voor de vervolg/ verdiegingsworkshop **op vrijdag 25 januari 2019**. Nadere informatie hierover volgt nog.

Heb je vragen? Bel of mail mij dan gerust even, op 06-24980009 of margot@reflect-lci.nl Op mijn website www.reflect-lci.nl kun je ook meer informatie vinden.