Workshop "De kracht van focussend schrijven"

vrijdag 20 september 2013 door Mariet v.d. Boer-Maas

-Wil je het plezier ontdekken in het focussen en het schrijven?
-Ben je benieuwd naar antwoorden op vragen die jou bezighouden?
-Wil je duidelijker ervaren wat je voelt of wilt?
-Zoek je een manier om meer rust in je hoofd te vinden?
-Ben je benieuwd of focussen iets voor jouw werk of privéleven kan betekenen?
-Wil je graag schrijven maar komt het er steeds niet van?

Focussen is als methodiek en filosofie ontwikkeld door E. Gendlin, een Amerikaanse psychotherapeut en filosoof. Het is een naar binnen gerichte aandacht voor wat er lijfelijk in je omgaat. Het geven van aandacht aan deze, soms vage, signalen en gewaarwordingen helpt je om in contact te komen met je eigen antwoorden, je eigen wijsheid. Het focussen biedt je inspiratie en een leidraad bij het schrijven.

Schrijven is een vorm om naar buiten te brengen wat je raakt, wat er in jezelf aanwezig is aan herinneringen, gedachten en gevoelens. De pen is een mooi instrument om je verder te helpen in gedachten waar je in rond kunt draaien, in het verwerken van tegenslag of het verwoorden van blijdschap.

In de workshop worden de twee vormen van focussen en schrijven met elkaar verbonden. Je gaat in een veilige sfeer, al schrijvend aan de slag. Er worden stap voor stap korte eenvoudige focussende oefeningen aangeboden.

Schrijven in een groep werkt inspirerend en rustgevend. Schrijfervaring is beslist niet nodig. Het gaat niet om 'mooi' of zonder fouten schrijven. Wat je geschreven hebt kun je delen met anderen maar dit hoeft niet.
Na afloop van de workshop heb je enige kennis van focussen en handvaten om het focussen ook in je dagelijks leven of werk toe te passen.

Wees welkom op deze middag met tijd, rust en aandacht voor jezelf!

Datum: vrijdag 20 september 2013 van 13.30 uur tot 16.30 uur
Kosten: 45 euro, inclusief koffie, thee en schrijfmateriaal
Locatie: De Rode Rik,van Sonstraat 49 Vught
Inschrijving: Je kunt je aanmelden via: info@praktijkmvdboermaas.nl

Mariet v.d.Boer-Maas heeft een praktijk in Vught en is vrijgevestigd (bedrijfs) maatschappelijk werker en gecertificeerd als focusbegeleider en focustrainer.

Voor vragen of nadere informatie: tel. 073 6567692
Info praktijk zie: www.praktijkmvdboermaas.nl
Info over focussen zie: www.focussen.nl