



Oudewand 39B 7201 LK Zutphen

T. 0575 – 743709

E. [info@hetbalkon.nl](mailto:info@hetbalkon.nl)

I. [www.hetbalkon.nl](http://www.hetbalkon.nl)

Je kwetsbaarheid toelaten, risico's nemen en je perfectionisme loslaten

## **Retraite De kracht van kwetsbaarheid**

### **Kern van de retraite**

Een driedaags programma waarin je stil staat bij jouw vragen rond kracht en kwetsbaarheid.

Wie kent het niet: je bent bang om door de mand te vallen; je durft iets (negatiefs) niet te zeggen; je schaamt je ergens voor; je bent bang dat je niet goed genoeg bent, of zwak of incompetent gevonden zult worden, je durft je verlangen niet te volgen. En ga zo maar door. Er zijn in je leven talloze van dit soort kleine en grote momenten waarop je je kwetsbaar of ongemakkelijk voelt.

Vaak deinzen we ervoor terug om deze gevoelens en gedachten te delen of gewoon te doen wat we zouden willen doen. Want juist dát ervaren we als risicovol. Liever beschermen we onszelf door nog beter ons best te doen, niets te zeggen of risicovolle situaties te vermijden. En zo onderdrukken we de kanten die we in onszelf veroordelen. Soms is dat nog verstandig ook! Want je kunt inderdaad gekwetst worden. Toch is er veel voor te zeggen de moed te vinden om dat risico vaker te nemen.

Kwetsbaarheid is geen teken van zwakte maar juist de weg naar meer verbondenheid en authenticiteit. Dat vraagt dat je stil staat bij wat er van binnen leeft en de moed hebt dat te erkennen en eventueel te delen. In deze retraite onderzoek je hoe je je kunt losmaken van je perfectionisme en hoe je je krachtig en meer op je gemak kunt voelen met ongemakkelijke gevoelens.

We werken in dit programma met Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken van Hal en Sidra Stone en met inzichten uit andere bronnen, waaronder Brené Brown, Kristin Neff en Tara Brach. We verdiepen ons in het ontstaan van onze reactiepatronen en in hoe we op een moedige en effectieve manier met onze kwetsbaarheid kunnen omgaan.

Je gaat in dit programma concreet aan de slag met jouw eigen vragen op dit gebied: wat zijn jouw kwetsbaarheden en welke beschermingsmechanismen zet jij in? Wat heb je nodig om meer naar buiten te komen met wat je beleeft of wat je zou willen?

### **Voor wie**

Dit programma is voor jou bedoeld als je:

- \* los wilt komen van de mening van anderen;
  - \* op wilt houden te hoge eisen aan jezelf te stellen;
  - \* dichter bij jezelf wilt zijn in contact met anderen;
  - \* meer vertrouwen en kracht wilt ervaren;
  - \* opener wilt zijn over je gevoelens;
  - \* meer verbondenheid met anderen wilt ervaren;
  - \* een paar dagen rust en tijd wilt nemen om een pas op de plaats te maken en inspiratie op te doen.
- Daarnaast is het programma geschikt voor (ervaren) Voice Dialogue begeleiders die hun eigen leerproces willen verdiepen.

### **Resultaat**

Omdat iedere deelnemer deze dagen werkt aan eigen vragen, zijn de resultaten van persoon tot persoon verschillend. We richten ons op de volgende resultaten:

- \* je hebt meer inzicht in de terreinen waarop jij kwetsbaar bent;
- \* je hebt zicht op de wijze waarop je daar nu mee omgaat;

- \* je bent beter in staat om te kiezen hoe je op die momenten wilt reageren;
- \* je voelt je daarin vrijer en krachtiger.

### **Omvang**

3 aaneengesloten dagen.

### **Begeleiding**

Het programma wordt begeleid door Judith Budde, René Meijer en Karin Brugman. Kijk op onze website voor informatie over hun achtergrond.

We zijn aangesloten bij de International Voice Dialogue Agreement ( [www.ivda.info](http://www.ivda.info)) en staan in nauw contact met Hal en Sidra Stone, de grondleggers van Voice Dialogue. We verwerken de laatste ontwikkelingen in deze retraite.

### **Praktische informatie**

Aantal dagdelen	8 aaneengesloten dagdelen
Duur	Kennismakingsgesprek + 1 blok van 3 dagen Het programma start op dag 1 om 10.00 uur en duurt tot 16.00 uur op dag 3.
Aantal deelnemers	Maximaal 14
Kosten	€ 995,- inclusief verblijf (btw-vrij).
Locatie	Landgoedhotel Woodbrooke in Barchem.

### **Verblijf**

Je verblijft tijdens de retraite in [Landgoedhotel Woodbrooke](#) in Barchem (Achterhoek).

Je verblijft op een eenpersoonskamer met eigen badkamer. In de kosten van het programma zijn opgenomen: alle overnachtingen met ontbijt, uitgebreide lunches, snacks, driegangendiners, alle koffie en thee, vers fruit en zaalhuur. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.

### **Reacties deelnemers**

\* Wat een weldaad om even diep in je eigen leven te duiken! Door de inspirerende begeleiding van Judith Budde, Karin Brugman en René Meijer ga je, deels in aanwezigheid van fijne medecursisten, op zoek naar je eigen kracht en kwetsbaarheid, reis je van verleden naar het nu en word je uitgenodigd open te staan voor de toekomst.

Ellis Brinkhorst, stafmedewerker onderwijs KONOT

\* Een kadootje voor jezelf! Een fijne plek voor een retraite met professionele én persoonlijke begeleiding en een fantastische keuken.

Jeanette Beelen, adviseur/trainer/coach, Mens in Uitvoering

\* Wat fijn om met een groep mensen het gelijk te mogen hebben over kwetsbaarheid en kracht. Dat dit het onderwerp van de retraite is geeft al snel een bijzondere band met mensen en tevens de uitnodiging aan elkaar om ook goed voor jezelf te zorgen.

Yvonne Heus, onderwijsbegeleider/coach, Spring scholen in de praktijk

\* De trainers en de omstandigheden van het Balkon hebben mij in staat gesteld om echt welkom te zijn bij mezelf.

Kees de Graaff, leidinggevende/coach Belastingdienst

\* Pure verwennerij, een retraite bij het Balkon: fijne mensen, mooi afwisselend programma, heerlijk eten, rust en bezinning in een prachtige omgeving!

Miranda Adams, coach, Begeleiding in Werk

\* Drie dagen los van dagelijkse verantwoordelijkheden luisteren naar jezelf. Echt een cadeautje!

Lydia Haverkort, zelfstandig adviseur/trainer/coach, Best Procesadvisering

## Het programma

### Opzet en werkwijze

#### ***Kennismakingsgesprek***

Voor aanvang van de training vul je een intakeformulier in. Dat formulier is de basis voor een telefonisch gesprek met Judith Budde. In dit gesprek maken we kennis, bespreken we je motivatie voor deelname en de werkwijze tijdens dit programma.

#### ***Vooraf lezen***

Wil je je graag voorbereiden? Dan kun je het boek 'De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn' van Brené Brown lezen. Uitgeverij LEV, 2013, ISBN 978 94 005 0248 2.

Heb je nog niet eerder kennisgemaakt met Voice Dialogue? Dan raden we je aan van te voren het volgende boek te lezen: 'Ik (k)en mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue', van Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewijn.

#### ***Groepsbijeenkomsten***

We verdiepen ons deze dagen in het boeiende en spannende terrein van onze kwetsbaarheden en de mogelijkheden om daar respectvol en zelfbewust mee om te gaan. In de groepsbijeenkomsten gaan we o.a. in op wegen om kwetsbaarheid te hanteren, de bron van perfectionisme en op de functie van onze beschermingsmechanismes. We doen dit aan de hand van de eigen ervaringen van de deelnemers. Ook de Psychologie van de Ikken en Voice Dialogue komt aan bod. De begeleiders houden diverse korte lezingen en werken met vragen uit de groep.

Thema's die aan bod komen:

- \* Wat is kwetsbaarheid? Wat maakt ons kwetsbaar?
- \* De impact van de maatschappelijk druk tot presteren en tot perfectie.
- \* Je sterke kanten en wat ze beschermen.
- \* De kracht van je verstoten kanten.
- \* Schaamte overwinnen.
- \* Vergroten van verbondenheid.
- \* Het plezier van imperfectie.
- \* Voorwaarden: wanneer wel en wanneer niet je kwetsbaarheid tonen.

Naast plenaire sessies werken we ook in kleine groepen aan diverse opdrachten.

#### ***Individuele sessie***

Je krijgt deze dagen een individuele sessie met een van begeleiders over jouw thema's. In dit gesprek werken we met de Voice Dialogue methode. Je ontdekt welke ikken een rol spelen bij jouw vragen en welke kanten je meer ruimte wilt geven. Je vergroot je keuzevrijheid en je vermogen je op je gemak te voelen op ongemakkelijke momenten. Tevens is er de mogelijkheid om een aantal sessies van anderen bij te wonen.

#### ***Individuele reflectie***

Er is ruimte in het programma om te schrijven, te lezen, voor creativiteit en stilte.

#### ***Inschrijven***

Je kunt je direct inschrijven op onze website.  
Zie ook de algemene voorwaarden.

#### ***Meer informatie***

Neem contact op met onze office manager Sandra Stroot, tel. 0575-743709 of stuur een e-mail naar [info@hetbalkon.nl](mailto:info@hetbalkon.nl).