



Overzicht Heart – Mind

Larijs Training & Opleiding



Psychologie & Spiritualiteit

Larijs Trainingen is een kleinschalig opleidingsinstituut op het gebied van psychologie en spiritualiteit.

In de rustige, mooie Achterhoek hebben wij een plek gecreëerd voor mensen die een pas op de

plaats willen maken. Zowel in onze trainingen als in individuele supervisie is er ruimte om de vragen en problemen die je hebt op een respectvolle manier te benaderen.

Vanuit onze jarenlange studie van psychologie en spirituele stromingen bieden wij zowel diepgaande als ook praktische inzichten en methodes aan.

Deze helpen je om meer zelfrespect te ervaren en je leven een zinvolle invulling te geven.

En wij bieden je onze ervaring en betrokkenheid als betrouwbare context om te kunnen leren.

Heart - Mind is voor mensen die in deze tijd van snelheid, materialisme en korte termijn doelen een pas op de plaats willen maken.

Laat je hart spreken

Als je je hart laat spreken, kun je de koers in je leven vinden die hoort bij wat je ten diepste wilt. Je laat de taal van het hart de boventoon voeren in je relaties met anderen. En in jezelf vind je een basis van zelfvertrouwen die je de moed geeft om jezelf te zijn.

I

JE ZELF

Ontdekken wie je bent en wat je ten diepste wilt

II

DE ANDER

De taal van je hart laten spreken in relatie met anderen

III

LEVEN & WERK

Een zinvolle koers vinden in je leven en je werk



Zutphen

De trainingen vinden plaats in ons instituut in het sfeervolle, historische stadscentrum van Zutphen.



Larijs

De naam van ons instituut is geïnspireerd op onze achternamen van Lammeren & van Rijsewijk. Het logo verbeeldt een bloem met veel ruimte in en om zich heen om te groeien en tot bloei te komen. Wij scheppen een stimulerende omgeving waarin mensen zich ontwikkelen. Ze leren omgaan met de dagelijkse moeilijkheden en tevoorschijn te komen met hun schoonheid en kracht.



Wat leer je?

Het Heart - Mind programma is praktisch en gericht op toepassing van de geleerde methodes in het dagelijks leven. We werken in kleine groepen en creëren onze trainingen 'op maat'. In onze groepen heerst een vriendelijke en open sfeer. We helpen je om duurzaamheid, tijd voor menselijk contact en spirituele waarden vorm te geven in jouw eigen leven en in je werk met andere mensen. Zo leer je onder andere:

- je hart, geest en lichaam in balans te brengen;
- authentiek en vriendelijk te zijn in de omgang met jezelf en anderen;
- spirituele basisprincipes leidraad te laten zijn voor de keuzes in je leven;
- een sfeer van acceptatie en ruimte te creëren in een gesprek, zodat je werkelijk naar anderen kunt luisteren vanuit respect;
- het zelfgenezend vermogen van jezelf en anderen aan te boren;
- situaties te transformeren in plaats van ervoor te vluchten of oplossingen te forceren;
- respectvol en helder te communiceren met anderen.

Heart - Mind is voor mensen die een duurzamer geluk willen voor zichzelf en anderen.

Voor wie

Ons programma is zowel interessant voor mensen die zich persoonlijk willen ontwikkelen als voor degenen die de geleerde vaardigheden toe willen passen in hun werk. Ook therapeuten en coaches met veel ervaring hebben baat bij de combinatie van persoonlijke ontwikkeling en het leren van nieuwe vaardigheden. Het verdiept het contact met de mensen waarmee zij werken en geeft nieuwe bezieling.

Onze methodes

Er zijn vijf methodes waarin je je bekwaamt:

1. *Training 'Waar laten zijn wat er is'*. Methodes: aanwezig zijn, focussen, radicale acceptatie van jezelf en anderen, tonglen.
2. *Training 'Meditatie'*. Methodes: mindfulness, met aandacht handelen, bewegende meditatie, shamata meditatie, inzicht in vipassana en non-dualiteit.
3. *Training 'Vitalisatie van levensenergie'*. Methodes: lichaamsbewustzijn, hartcoherentie, 'felt sense', ontwikkelingspsychologie en hechting.
4. *Training 'Wijsheid in emoties'*. Methodes: omgaan met je schaduwkanten en innerlijke conflicten, werken met transformatie van energie, hartsverlangen en zelfkritiek.
5. *Training 'Gedagsrichtlijnen voor het dagelijks leven'*. Methodes: behoeftes erkennen, compassie en respectvolle communicatie, richtlijnen voor gedrag.

BEPROEFDE WERKWIJZEN

De door ons gebruikte methodes worden internationaal toegepast en ondersteund door wetenschappelijk onderzoek naar de effecten. Deze methodes maak je je eigen door oefening en zelfconfrontatie. Daarnaast behandelen we de psychologische en spirituele theorieën waar de methodes op gebaseerd zijn. Een reader en aangeraden literatuur ondersteunen je hierbij.





Opzet

Het Heart - Mind programma bestaat uit drie jaartrainingen en een nascholingsaanbod van los te volgen modules. Zowel de gehele training als elk jaar op zich, is een uitgebalanceerd geheel.

Voor de afzonderlijke Heart- Mind leerjaren zijn aparte studiegidsen beschikbaar. Op verzoek worden deze toegestuurd.

Elk trainingsjaar bestaat uit 12 trainingsdagen (zes tweedaagses op vrijdag en zaterdag) in de periode september - juli. Dit kan aangevuld worden met vier practicum & supervisie dagen (zie kader hieronder). Als niet deelneemt aan het practicum dan komen daarvoor in de plaats twee individuele sessies met je trainer.

Door het aanbod te spreiden over meerdere jaren, is de belasting niet te groot en kan het geleerde goed 'verteerd' en geïntegreerd worden.

Gevraagde investering

Naast het bijwonen van de trainingsdagen verwachten we in het het volgende van de studenten:

- Je creëert thuis (of op je werk) een plek om stil te kunnen zitten en te mediteren. Afhankelijk van jouw leefsituatie kan dit 5 minuten per dag zijn of 20 minuten of één uur.
- Je bent actief bezig met de stof door boeken en artikelen uit de reader te lezen en aanbevolen films te bekijken.
- In je privé en in je werksituatie pas je hetgeen je geoefend hebt in de training zoveel mogelijk toe, waardoor je tijdens het Heart – Mind programma ontdekt wat goed voor jou werkt en wat niet goed voor jou werkt.
- Met één van je groepsgenoten oefen je het geleerde tussendoor ook thuis door elkaar te begeleiden.
- We zien de training als een levend gebeuren waar de wind van verandering en verbetering door heen blijft waaien. We vragen van je dat je bereid bent mee te denken en ons feedback te geven.

De geschatte tijdinvestering voor de Heart - Mind training is gemiddeld 2 tot 4 uur per week voor contacturen, zelfstudie, meditatie, oefensessies.



Geschiktheid

Het Heart - Mind programma is geschikt voor mensen die minimaal één jaar psychologisch zelf-onderzoek en/of spirituele training gedaan hebben.



Kennismaking

We bieden een gratis kennismakingsgesprek aan om ons programma toe te lichten en met je mee te denken of het een geschikte keuze is.

Intake

Met mensen die nieuw zijn in ons centrum vindt een intakegesprek plaats.

PRACTICUM & SUPERVISIE

De trainingsdagen in de grote groep kun je aanvullen met vier practicum / supervisie dagen. In een kleine groep (maximaal 6 personen) word je individueel begeleid bij jouw ontwikkeling als persoon en als professional. Je leert om de principes uit de training te integreren in je werksituatie en in relatie met de mensen om je heen. De werkwijze is dat iedere deelnemer de dag schriftelijk voorbereid met een voorbeeld uit zijn of haar dagelijks leven. Deze voorbeelden worden om de beurt uitgewerkt en verhelderd, zodat toepassing van de Heart - Mind principes kan worden verdiept in je dagelijks leven.





Heart - Mind Trainer

Bovenop de gevraagde investering in Heart - Mind training, verwachten we van de studenten die het Heart - Mind Trainer diploma willen halen, het volgende:

- Je loopt twee dagen stage in Heart – Mind I en II. Je schrijft een reflectieverslag.
- Je neemt minimaal twee keer deel aan vier supervisedagen.
- In je eentje doe je een persoonlijke retraite van minimaal twee dagen ('op eigen houtje'). Je schrijft een reflectieverslag.
- Je doet een retraite bij een spiritueel leraar (minimaal twee dagen) en maak je een reflectieverslag.
- Je volgt minimaal één module van de Heart - Mind IV (nascholing).

Over ons

Wij zijn beiden psycholoog en hebben 30 jaar ervaring met begeleiding en lesgeven. Tegelijkertijd voelen we onszelf ook nog steeds student en volgen we de nieuwste ontwikkelingen in zowel psychologische als in spirituele stromingen; met name positieve psychologie en Tibetaans boeddhisme hebben op dit moment onze interesse. Wij volgen lessen bij verschillende scholen en leraren.

Wij geven les in spirituele oefeningen en meditatietechnieken waarvoor wij toestemming van hen hebben gekregen om deze door te geven aan anderen. Dit betekent dat de lessen plaatsvinden in de lijn van overdracht van leraar-student relatie. Dit is een traditioneel keurmerk en garantie van betrouwbaarheid.



Zinvol leven begint bij zelfrespect

Zinvol leven begint bij rust en zelfrespect. Als je steeds blijft rennen om geluk te zoeken, dan mis je de rust om echt van het leven te genieten. Wil je je verbonden voelen met de mensen om wie je geeft? Wil je meer zelfrespect en diepgang in je leven ervaren? We helpen je graag!

Als je nog vragen hebt, bel of mail ons dan gerust of maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Graag tot ziens,
Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk

Contact: www.larijs.nl / lammeren.rijsewijk@planet.nl / 0575 544563

CRKBO ERKEND OPLEIDINGSINSTITUUT

Wij hebben een officiële erkenning als trainingsinstituut van de CRKBO. Hierdoor kunnen wij onze trainingen BTW-vrij aanbieden. De kosten voor de Heart - Mind Training en opleiding zijn in veel gevallen aftrekbaar van de belastingen. De fiscale regels en een rekenvoorbeeld vind je op onze webpagina onder Tarieven. Hoewel wij een CRKBO erkenning hebben, leidt de Heart - Mind opleiding niet op tot een erkend diploma. We geven wel een certificaat van deelname. Indien van toepassing, moet je zelf zorg dragen voor registratie bij een beroepsvereniging.