

'Hoera het is vandaag!'

Innerlijke Balans

Een training voor ieder die wil leren hoe je in de waan van de dag de innerlijke rust en balans kunt bewaren.



Training



Warm welkom

Hoera het is vandaag! – Innerlijke Balans

Mijn naam is Sepp Lifka en in mijn dagelijks leven begeleid ik mensen en organisaties bij het ontdekken van en leven vanuit hun kern! Dit geef ik praktisch vorm aan de hand van drie hoofdactiviteiten: Inspireren, Begeleiden & Trainen.

De training '*Hoera het is vandaag!* - Innerlijke Balans' is bestemd voor ieder die in de drukte van alle dag wil (leren) ervaren hoe je de eigen innerlijke rust en balans kunt bewaren.

De training is onder andere bestemd voor coaches, trainers, psychologen, organisatieadviseurs, maatschappelijk werkers, HR-professionals, leerkrachten, therapeuten, consultants, leidinggevendenden, huisartsen, bedrijfsartsen en loopbaanadviseurs. Én de training staat open voor **ieder** die willen werken aan leven vanuit innerlijke balans.

De training is te zien als een bijzondere reis die je kennis laat maken met verschillende vormen van Innerlijke Balans. De praktijk - en hoe jij deze beleeft - en het uitwisselen, oefenen & ervaren staat in deze training centraal. Je zult verschillende vormen gaan ervaren en leren toepassen. Je zult merken welke manieren het best bij jou passen, opdat je deze in je dagelijks leven kunt inzetten.

Door zelf - tijdens de 10 bijeenkomsten verspreid over 10 maanden - zo bewust mogelijk vanuit je kern te leven, heb je tegen het einde van de training je leven in een nieuwe stroom gezet. Je zult ontdekken dat je hierdoor meer met je bewustzijn aanwezig bent in het 'Hier en Nu'. Je gaat energielekken herkennen en je leert manieren om deze te verhelpen. Daarnaast ben je praktisch in staat andere mensen in je (werk)omgeving te inspireren en zal je merken dat je in je communicatie makkelijker de ander weet te bereiken.

De training staat met z'n betekenisvolle inzichten en unieke ervaringen garant voor een waardevol en onvergetelijk jaar! Met deze leaflet hoop ik je een goede indruk te geven van de training. Mocht je belangstelling hebben om deel te nemen, dan maak ik graag een afspraak met je voor een intakegesprek.

Hartgroet,

Sepp Lifka

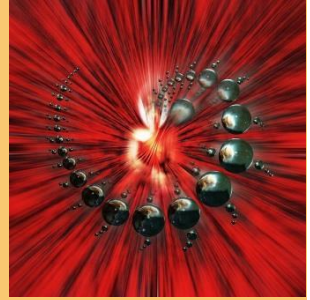
Sepp Lifka

Fivelingo 221
3524 BN Utrecht
Telefoon: 06-30871634
sepp@lifka.nl
www.seplifka.nl

*'Ons zoeken naar een zin is
een primaire kracht in ons leven.'*

Viktor Frankl

Programma



Training Innerlijke Balans

Innerlijke Balans gaat over de weg 'van binnenuit' naar buiten. In deze training ga jij allerlei vormen ervaren die jou ondersteunen om te leven en werken vanuit een innerlijke balans. Naast vormen die jou helpen in je persoonlijke leven, krijg je concrete handvatten aangereikt die je kunt toepassen op jezelf en die je kunt gebruiken in je communicatie met anderen.

Programma

Het programma is niet vast omljnd in de zin van een bepaalde volgorde. Deze zal in het moment ontstaan afhankelijk van wat er in het 'hier en nu' in jou en in de groep leeft. Wel is het zo dat de volgende **thema's** sowieso aan bod zullen komen:

Je diepste Verlangen

Wat is het wat jij in de wereld wilt zetten en hoe geef je hier handen en voeten aan? Waar loop je tegenaan? Wat is je grootste uitdaging en hoe ga je hiermee om? In hoeverre ben jij in staat contact te maken met je diepste kern? Hoe doe je dit?

We gaan uitwisselen en ervaren. En ik neem je mee in een aantal processen die jou kunnen ondersteunen bij het leven & werken vanuit je kern.

Je plek innemen

Alles en iedereen heeft een plek. Iedereen is van waarde, waardevol, gewoon omdat je er bent. Daar hoeft je niets voor te doen. Dat is je geboorterecht! Alleen komt het regelmatig voor dat je dit niet zo ervaart. Dat je niet ervaart dat je recht hebt op een plek. Jouw plek! Doordat je deze niet (her-)kent, omdat je op een andere plek staat (bijvoorbeeld die van een van je ouders, of van een oudere broer of zus), of omdat je het gevoel hebt dat jouw plek je niet gegund wordt.

We gaan we aan de hand van het grotere systeem en het kleinere (familie)systeem inzoomen op jouw plek en hoe jij deze inneemt.



*'Ervaring is niet wat je overkomt,
het is wat je doet met wat je overkomt.'*

Aldous Huxley

Programma (verdere toelichting)



Training Innerlijke Balans

Leven met volle aandacht

Hoe blijf jij in de drukte van alle dag 'dichtbij jezelf'? Hoe houd jij 'alle ballen in de lucht' en vind je voldoende ruimte om je balans te bewaken? We gaan veel ervaren in het 'hier en nu'. Oefenen met ontspannen, stilte, creativiteit, dans en met **zijn**.

Lichaam bewustzijn

Je lichaam is je tempel en je lichaam geeft als eerste antwoord. Hoe luister je naar - de signalen van - je lichaam en wat zeggen die signalen je? En... als jij iets voelt/waarneemt, is dit dan van jou, of neem je mogelijk intuïtief iets waar in jouw lijf dat bij een ander hoort?

Helende Communicatie

'Er bestaat een veld tussen mij en jou, een heilige ruimte. Het is mijn taak deze ruimte zuiver en schoon te houden, zodat ik jou kan blijven zien. Zodat ik een brug kan leggen vanuit aandacht en aanwezigheid. Een brug van hart tot hart.' - Hedy Schleifer.

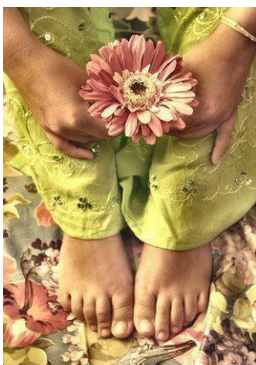
Hoe vaak komt het voor dat je de ander niet echt ziet? Omdat jouw mening of oordeel (over die ander) in 'het veld' staat. Jouw waarheid / wereldbeeld het moeilijk maakt de waarheid van de ander als even waar te ervaren. Jouw emotie / gekwetstheid (en hierdoor je ego) tussen jou en de ander instaat?

We richten ons op hoe jij in de communicatie naar anderen jouw verantwoordelijkheid kunt blijven nemen. Vanuit trouw aan jezelf.

Innerlijk Leiderschap

Echte verbinding met anderen kan pas ontstaan als je in verbinding bent met jezelf. Als je trouw bent aan dat wat voor jou klopt. Als je vanuit je hart die dingen doet (of juist laat) die bij jou horen. Hoe doe je dat?

Omdat ik in de training werk van wat er in het moment ontstaat, zal je vooral pas op de dag zelf en/of achteraf uitgewerkt trainingsmateriaal ontvangen.



'De enige manier om mens te worden is via relaties met andere mensen.'

Joseph Campbell

Sepp Lifka

Begeleiding van mens en organisatie vanuit bezieling

Balans

Innerlijke

Praktisch



Training Innerlijke Balans

Karakteristiek van de training

Wezenlijk kenmerk van de training is de ervaringsgerichte opzet en de intensiteit welke ontstaat in het moment. In de training hecht ik eraan de stroom van het moment te volgen. Om zodoende binnen de groep in sterke mate een gevoel van 'flow' te ervaren.

Het proces dat we ingaan is een avontuur-op-maat om 'wakkerder' en intuïtiever te gaan leven en om meer innerlijke kracht te gaan ervaren. Op al deze terreinen worden deelnemers uitgenodigd hun eigen ervaringen te verbreden en te verdiepen. Door elkaar te ondersteunen in tal van oefeningen, door het doen van vaardigheidsoefeningen en zelfonderzoek, het benutten van de eigen creativiteit, het bestuderen van literatuur en uiteraard het delen van ervaringen met elkaar.

Trainingsdata 2015-2016 (10 vrijdagen)

- Dag 1. vrijdag 25 september 2015
- Dag 2. vrijdag 16 oktober 2015
- Dag 3. vrijdag 20 november 2015
- Dag 4. vrijdag 18 december 2015
- Dag 5. vrijdag 22 januari 2016
- Dag 6. vrijdag 20 februari 2016
- Dag 7. vrijdag 18 maart 2016
- Dag 8. vrijdag 22 april 2016
- Dag 9. vrijdag 20 mei 2016
- Dag 10. vrijdag 17 juni 2016

Trainingstijd

Starttijd 09.30 uur - Eindtijd 17.30 uur

Locatie

Koetshuis Stayokay, Rhijnauwenselaan 14b, Utrecht-Bunnik

Kosten

Deelnamekosten 950 euro inclusief btw. Inclusief koffie, thee & lunch



*'Het leven is geen zaak die geleid moet worden,
maar een mysterie dat geleefd wil worden.'*

Osho

Sepp Lifka

Begeleiding van mens en organisatie vanuit bezieling

Balans

Innerlijke

Trainer



Training Innerlijke Balans

Sepp Lifka

Transpersoonlijk trainer, coach & counselor

Energetisch coach

NLP Master trainer & coach

Verbinder

Sociaal ondernemer

Als bevlogen mens en betrokken professional weet ik mensen en organisaties in beweging te krijgen. Vanuit een open, prikkelende en doortastende houding ben ik steeds op zoek naar dat wat mensen verbindt, met zichzelf en met elkaar. Door vanuit hart en ziel te leven en steeds het potentieel in de ander te zien weet ik mensen te raken en in de eigen kracht te zetten.

Vanuit mijn achtergrond als leidinggevende, in de culturele sector en bij de overheid, en jarenlange ervaring als trainer, coach & procesbegeleider daag ik mensen uit het beste in zichzelf naar boven te halen. Mijn motto: *"Neem de ander zoals hij is, laat hem in zijn waarde en biedt hem de kans het allermooiste in zich aan te boren en te uiten".*

Door mijn opleidingen als NLP Master (IEP, Nijmegen), NLP Master Trainer, Consultant & Sociaal Entrepreneur (NLP University, Santa Cruz, Verenigde Staten), en Transpersoonlijk Coach & Counselor (Arcturus, Kessel, België) ben ik in staat mijn innerlijk leiderschap om te zetten in vormen die aansluiten bij de persoon, het team of de organisatie die ik begeleid. Het belangrijkste vind ik echter - los van welke vorm dan ook - om mijn hart open te stellen voor de ander:

"Het mooiste cadeau dat je iemand kunt geven is de kwaliteit van je aandacht."
(- Richard Moss)

Ik verheug me erop met jou in verbinding te zijn en door middel van deze training samen op 'expeditie' te gaan.

Hartgroet,

Sepp Lifka



*'De mens is waarlijk groots
als hij handelt vanuit zijn passie.'*

Benjamin Disraeli