Kapitany

Opstellingendag

Hoewel we het van elkaar niet altijd weten, iedereen heeft wel wat om mee te dealen. Thuis, op het werk, met je familie of relaties. Soms krijg je het in je hoofd en je gevoel gewoon niet rondgebreid. Heb je een wens, wil je iets ontwarren in je leven? Een opstellingendag helpt je om op een andere manier te zien wat er is. Een APK voor jezelf. Je bent van harte welkom!

Wat zijn opstellingen?

Opstellingen brengen je snel tot de essentie van problemen en bieden inzicht om verder te komen. Opstellingen worden vaak in één adem genoemd met 'systemisch werk'. De methode van Bert Hellinger geeft inzicht in diepere oorzaken van een vraagstuk. Meestal kun je deze herleiden naar één van je systemen, bijvoorbeeld je gezin van herkomst, je bedrijf of indringende ervaringen. Een opstelling geeft een ruimtelijke uitbeelding van je systeem, bijna als een soort foto. Het helpt om verborgen verstoringen aan het licht te brengen.

Hoe gaat een opstelling in zijn werk?

Wanneer we gaan opstellen, werken we met thema's/ vragen van deelnemers. Je vertelt waar je vastloopt of moeilijkheden ervaart, wat je wensen zijn of wilt bereiken. In een kort, verkennend gesprek stellen we vast welke elementen uit het systeem van belang zijn om op te stellen. Deze elementen zijn bijvoorbeeld personen of functies uit jouw systeem. Denk aan ouders, kinderen, relaties, maar het kan ook een abstracter element zijn, zoals je dromen, wensen, een huis, geld of liefde. Elk element wordt gerepresenteerd door één van de andere deelnemers van de groep.

De representanten krijgen één voor één een plek in de ruimte en dan ontstaat de opstelling. Het is elke keer weer bijzonder hoe een opstelling de verhoudingen en patronen in het echte systeem weergeeft. Door de onderlinge verbanden te onderzoeken en interventies te doen, kun je tot rustgevende inzichten of doorbraken komen. Ook voor degenen die representeren in de opstelling van een ander kan er veel gebeuren en kan het veel losmaken. Je leert voelen 'zonder verhaal'.

Voorbeelden van thema's die zich goed lenen voor een opstelling

Een sterke wens waarbij je blokkades tegenkomt tijdens het verwezenlijken ervan

Stress op alle gebieden (bijvoorbeeld carrière, gezin, financieel)

Twijfels of valkuilen in relaties

Issues op je werk, die niet te doorgronden zijn en energie kosten

Je plek als man of vrouw in verschillende situaties (bv. in je gezin, werk of ten opzichte van andere mannen/vrouwen)

Het kiezen van een nieuwe richting in je leven.

Praktische informatie

Tijdens een opstellingendag werken we met de vragen van deelnemers. Een opstelling brengt voor iedereen beweging. Zowel voor de representanten als voor degene wiens vraag het betreft. Er is ruimte voor 4, soms 5 vragen. Het is dus niet noodzakelijk om je eigen vraag in te brengen om toch beweging te ervaren in je eigen leven. Tijdens deze dag wordt heerlijk voor je gekookt en voor je gezorgd. Je kunt je dus even helemaal richten op jouw wens.

Ervaring vereist: nee

Locatie: trainingsruimte Baronielaan 88, Breda

Inloop: vanaf 9.30u

Start: 10.00u

Afsluiting: 17:00u

Kosten: € 225,- excl. BTW.
Inclusief uitgebreide, luxe en (h)eerlijke lunch, met koffie, thee en andere dranken.

"Handelen vanuit je eigen autonome, authentieke volwassen zelf is super krachtig, en dat stuk van jezelf kun je echt leren kennen."

Eva Kapitany

"25 jaar geleden begon ik met het begeleiden van professionals, ondernemers en later executives. Dit heeft mij gevormd en geïnspireerd. De rode draad in mijn werk is mijn gerichtheid op ontwikkeling. Ik doorbreek graag patronen en help je om jouw dromen en idealen te realiseren. Opstellingen begeleid ik sinds 2004, ik ben opgeleid door leraren van het eerste uur, zowel in organisatie- als familieopstellingen. Opdrachtgevers en deelnemers beschrijven mijn stijl als kijkend, luisterend en vooral doortastend in wat ik teruggeef. Ik confronteer maar meestal wordt er ook gelachen. Ik houd van serieus én met humor, en in the end van resultaat. Deelnemers geven terug dat ze zich veilig voelen, ook wanneer het kwetsbaar is."

> *"Onze buitenkant, hoe we overkomen op anderen, krijgt steeds meer aandacht in de wereld van vandaag. Authentiek zijn lukt als buiten en binnenkant met elkaar overeenstemmen. Opstellingen helpen daarbij. Opstellingen zijn gericht op 'wat is', en erkenning daarvan lucht op."*

Heb je nog vragen: neem gerust contact op.
Eva Kapitany opstellingen & coaching | info@kapitany.nl