

/ ACT EM- POW- ER- MENT

Training voor studenten (m/ v/ q)
Van 'bepaald worden' naar 'zelf bepalen'
www.studiumgeneraleArtEZ.nl

5 november (18.45 tot 21.45) en
19 november (18.45 tot 21.45)
Locatie: ArtEZ Arnhem

We groeien op in een wereld vol denkbeelden over hoe iets hoort te zijn, over wat goed is en wat niet. Die denkbeelden zijn niet allemaal zinloos of slecht. Integendeel. Het kan waardevol zijn om te leren dat je vriendelijk en respectvol met burens omgaat. Maar het kan ook zo zijn dat denkbeelden je in de weg zitten. Bijvoorbeeld als je je wil ontplooiën tegen de stroom in. Dan kunnen er ineens - heel luid of juist stil maar toch erg dwingend - stemmen protesteren in je hoofd.

- Dat je dit niet hoort te doen.
- Dat je niet goed bent zo.
- Dat je niet goed genoeg bent.
- Dat je niet waardevol bent.
- Dat je nooit zult slagen.
- Dat je vast en zeker afgewezen wordt.
- Dat je te druk of te dominant bent.
- Dat je je te vrouwelijk/ niet vrouwelijk genoeg gedraagt.
- Dat je te gevoelig bent en dus zwak.
- Dat je niet mannelijk genoeg/ te mannelijk bent.
- Dat je niet veilig bent als je jezelf kwetsbaar opstelt of jezelf laat zien.
- Dat je je te opvallend of juist te onzichtbaar gedraagt.
- Dat je ...

Je doet wellicht je best om zo goed mogelijk om te gaan met dit soort gedachten en de daaraan gekoppelde negatieve gevoelens. Dat is niet altijd makkelijk. Je kan proberen jezelf af te leiden, door bijvoorbeeld social media, veel uitgaan, drinken, ... Misschien spreek je dagelijks positieve affirmaties uit om de negatieve gedachten en gevoelens te corrigeren en te onderdrukken. Of word je kwaad op jezelf en vind je dat je je maar eens moet 'vermannen' ... Als één van deze strategieën voor jou werkt. Houden zo! Vaak is het echter zo dat deze strategieën het wel goed doen op korte termijn maar funest zijn op lange termijn. Op lange termijn ben je vaak verder verwijderd van wat je eigenlijk wenst: een leven dat je als intrinsiek zinvol ervaart, vormgegeven op een manier die bij jou past, waarbij je handelt naar je belangrijke, persoonlijke waarden.

Maar stel dat je op dit moment een toverstaf had. Je zwaait even met deze toverstaf en, *poeffff*, alle (interne) blokkades zijn even helemaal weg. Alle gedachten en gevoelens die je op een of andere manier lieten weten dat je niet goed (genoeg) bent of het niet goed (genoeg) doet, zijn verdwenen, als sneeuw voor de zon. Plotsklaps zou je kunnen zijn wie je wil zijn. Volledig, zonder rem. *Sluit even je ogen nu, adem even rustig in en uit, en geef je over aan de ruimte dit dit creëert. Wie zou je dan zijn? Hoe zou je je gedragen? Wat zou je belangrijk vinden in je leven? Hoe zou je je voelen? Hoe zou je eruitzien? ...*

Als je open staat om jezelf deze en andere vragen te stellen, nieuwsgierig bent te onderzoeken waar je persoonlijke kracht en waarden liggen, welk persoon jij kan en wil zijn, wat je visie in het leven is en wat jij bij zou willen dragen, en je er klaar voor bent om anders met de dingen (gedachten/ gevoelens) om te gaan, voorbij te gaan aan (m/ v/ q- of andere) stereotypingen die je misschien beperken en zelf aan het 'stuur' van je leven te zitten, dan ben je meer dan welkom om deel te nemen aan de training, ACT empowerment voor studenten (m/ v/ q). In deze training van twee sessies gaan we, met diepgang en humor, aan de slag om de balans te verschuiven van bepaald worden naar meer zelf bepalen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Twee sessies: 5 november, van 18.45 tot 21.45 en 19 november, van 18.45 tot 21.45
- Locatie: ArtEZ Arnhem
- Elke sessie duurt 3 uur
- Met een interval van twee weken
- Huiswerk tussen de twee sessies
- Huiswerk wordt besproken tijdens de sessies
- Maximaal 12 studenten per groep
- Deelname op basis van inschrijving en intake (motivatiebrief)
- Deadline voor insturen motivatiebrief: 18 oktober
- Bericht over evt. toelating tot deelname: uiterlijk 28 oktober
- Voor studenten van ArtEZ wordt de training kosteloos aangeboden

INHOUD VAN DE TRAINING

In de training gaan we samen en individueel aan de slag. De training is opgebouwd uit een diversiteit aan werkvormen en oefeningen. De oefeningen richten zich op de ervaring en worden afgestemd op wat de deelnemers aanbrengen, via de motivatiebrief en in de sessies zelf. De oefeningen bestaan uit

- mindfulness
- het vertellen van verhalen en metaforen,
- beeldende oefeningen (tijdens de sessies en/ of als huiswerk)
- reflectie-oefeningen (tijdens de sessies en als huiswerk)
- ervaringsoefeningen (doe- en voeloefeningen)

De training gaat uit van ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Dit is een wetenschappelijk onderbouwde therapievorm* binnen de gedragstherapie. ACT

- helpt in het loslaten van het gevecht tegen pijnlijke gevoelens, zoals angsten en stimuleert het in het hier-en-nu aanwezig zijn, het ondernemen van actie en psychologische flexibiliteit.
- leert, ondanks de problemen die elk van ons kan ervaren, de aandacht te richten op dingen die wel men kan beïnvloeden, zoals het eigen gedrag en het omgaan met gevoelens en gedachten.
- vraagt naar wat echt belangrijk en betekenisvol voor iemand is (waarden) zodat deze inzichten vervolgens gebruikt kunnen worden om zichzelf te leiden, te inspireren en te motiveren om doelen te stellen en de actie te ondernemen die het leven verrijkt.
- ondersteunt om te bewegen in de richting van een zinvol en waardengericht leven, met meer zachtheid naar zichzelf en tegelijkertijd meer daadkracht.
- * In deze training wordt ACT ingezet als coaching en niet als therapie.

AANMELDING

Iedereen die met diepgang, empathie en humor met zichzelf aan de slag wil en hierbij ook anderen wil ondersteunen en spiegelen, is welkom. Je hoeft niet 'probleemvrij' te zijn om aan deze training deel te nemen. Echter, deze training is geen

therapie en is daarom niet geschikt voor studenten die zich in de acute fase van een depressie bevinden, een ernstig trauma aan het verwerken zijn of te maken hebben met ernstige persoonlijkheidsproblematiek (borderline e.a.), psychotische problematiek of agressieproblematiek. Bij twijfel ben je welkom om even contact met me op te nemen.

Als je graag wil deelnemen, stuur me dan uiterlijk op 18 oktober een motivatiebrief (van maximaal een à twee A4's) waarin je (minimaal) de volgende vragen beantwoordt - dit hoeft niet alleen 'droge' tekst te zijn, maar mag ook een verhaal, een beeldend werk, een diagram, een audiotour, ... bevatten. Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn: je gegevens worden met zorg behandeld en vernietigd nadat de beslissing over je toelating tot deelname meegedeeld is. Wellicht ten overvloede: als je je aanmeldt, ga ik ervan uit dat je beide sessies aanwezig bent en dat je je committeert aan het maken van het huiswerk tussen de beide sessies.

- Doe de toverstaf-oefening. Hoe heb je deze oefening ervaren en welke inzichten bracht het jou?
- Welke (interne) blokkades zitten er bij jou in de weg om een leven naar je waarden te leiden? Van welke negatieve gedachten en gevoelens heb je last? Hoe ga je tot nu toe om met deze blokkades? Wat gebeurt er door het stellen van dit gedrag/ gebruiken van deze strategie op de korte en op de lange termijn? (Voor deze oefening kan het helpen om een blad te verdelen in 4 kolommen, met in Kolom 1, negatieve gedachten en gevoelens; Kolom 2, gedrag of strategie om hiermee om te gaan; Kolom 3, wat geeft deze strategie je op korte termijn?; Kolom 4, wat geeft deze strategie je op lange termijn?)
- Heb je eerder een mindfulness-training gevolgd of mindfulness-oefeningen gedaan?
- Waarom wil je graag aan deze training deelnemen en wat kan deze je mogelijk/ idealiter brengen?
- ...

Stuur deze motivatiebrief naar evkornelis@gmail.com. Mocht je nog vragen hebben, kan je altijd even contact met me opnemen.

ELS CORNELIS

Ik houd ervan om een heldere ruimte te creëren waarin we elkaar en de wereld kunnen bevragen, en met een frisse blik kunnen kijken naar wat we van onszelf en de wereld maken. Ik geloof dat deze frisse blik, bevraging en bewustwording bijdragen tot een betere wereld.

Het trainen en coachen volgens de ACT-benadering - met helderheid, lichtheid, empathie, daadkracht en humor - passen goed bij me. In 2017 - 2018 heb ik de opleiding tot ACT-coach gevolgd. Hierop aansluitend heb ik de opleiding tot ACT-trainer gevolgd. Beide opleidingen werden gegeven door de ACT-pionier in België, Sara Bosman (ACT Academie).

Naast ACT-coach en -trainer ben ik kunstenaar, onderzoeker en werk ik als docent aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht.