

## Ontdek het speelse kind in jezelf

Gun jezelf een verwenweekend en (her)ontdek je speelse kind in jezelf. Zodat je vol energie en bewustwording de beste versie van jezelf kan worden.



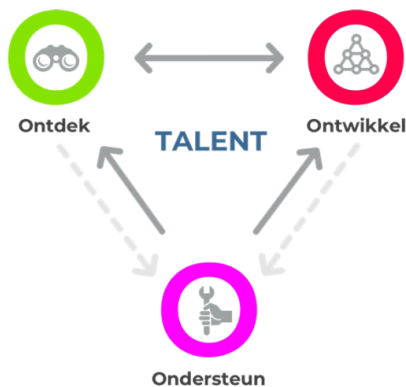
### Zaterdag

In de ochtend komen we als groep bij elkaar, maken op een speelse manier kennis met elkaar en vanuit hier gaan we al snel van start met de eerste workshop.

### *Omarm je talent:*

In deze workshop werken we met een erkende talentencoach. Door middel van de clifton strengths methode leer je in kaart brengen waar je talent ligt. Of leer je je talent die je als kind al bezat weer herontdekken!

De methode bestaat uit het maken van een test, het linken van talenten aan persoonlijke sterke punten en het maken van een actieplan voor het inzetten van de sterke punten in de dagelijkse werkzaamheden. Je leert je sterke kanten herkennen, deze waarderen en deze nog beter benutten. Met deze nieuwe ontdekte talenten gaan we later op de dag op een speelse manier aan het werk.



Hierna gaan we heerlijk met elkaar lunchen in de prachtige bosrijke omgeving van de Poort.

### *Spelen en Improviseren*

Na de lunch gaan we met elkaar improviseren en toneelspelen. We improviseren op en rond een thema, spelen in het hier en nu met het wie, wat, waar. We leren wat er nodig is om de ander en jezelf te laten schitteren, gaan bezig met samenwerken en leren op een speelse wijze onze talenten van vanochtend uit te bouwen en op een constructieve wijze in te zetten.



### *Natuurcoach*

Na een welverdiende pauze met lekkernijen laten we ons door een echte natuurcoach meenemen om het prachtige gebied rondom de Poort te ontdekken en te ervaren. De natuurcoach helpt je om bewust te worden, te voelen en te ervaren. Tijdens het wandelen kom je makkelijk in gesprek en in beweging. Je voelt meer ruimte om je te uiten. De natuur spiegelt wat er van binnen bij je afspeelt. De natuur werkt ontspannend en inspirerend. Dit zorgt ervoor dat je zelf je eigen antwoorden ontdekt.



## *Ontspanning*

Na het diner is er tijd voor ontspanning, voor de een betekent dit even genieten van de zon buiten, voor de ander is dit samen een spel spelen zoals samen jeux de boulen of bijv. samen een potje cubs spelen.



## *Verhalen bij het kampvuur*

Na de ontspanning is het tijd om samen te zitten bij het vuur en na te genieten van een prachtige dag. Met elkaar maken we het vuur aan en leren we hoe we een mooi verhaal voorbij het kampvuur kunnen vertellen. Op een speelse wijze leer je door middel van je verhaal de aandacht van de ander vast te houden, te boeien en te binden aan wat jij te vertellen hebt.



## *Zondag*

Na een heerlijke nacht in een van de mooie persoonlijke kamers van de Poort is het tijd voor een heerlijk ontbijt. We starten met elkaar rustig de dag op en maken ons klaar voor weer een speelse en enerverende dag.

## *Muppets in je hoofd*

In deze workshop gaan we aan de slag met de gedachten in ons hoofd. Iedere gedachte is een soort stem in je hoofd. Gedachten komen en gedachten gaan, daar kun je niets aan doen. Waar je wel wat aan kunt doen is de stem in je hoofd die overal een mening over heeft. Zie deze stem als een soort klaag muppet in je hoofd. Deze muppet bepaalt jouw leven. Deze muppet is gek op oordelen. Deze muppet zorgt dat je onzeker of bang wordt. Gelukkig is er goed nieuws!. Jij bent niet die Muppet.

In deze workshop leer je bewust worden van je eigen muppets in je leven. Zodat je hier anders/beter mee om kunt gaan. Je wordt vrijer in je hoofd en durft bewuster beslissingen te nemen die je gelukkiger en vrijer kunnen maken



Na deze inzicht gevende, leuke en praktische workshop is het alweer tijd voor de lunch.

### *Kleur en Stijladvies*

In de middag is het tijd om jezelf nog beter te leren kennen. Aan de hand van een professionele kleur en stijladviseuse ([www.jes4jes.nl](http://www.jes4jes.nl)) krijg je een persoonlijk kleur en stijladvies mee. Wat zijn jouw kleuren en topkleuren? Bij het stijladvies wordt er aan de hand van je lichaamsbouw en persoonlijkheid bepaald welke kledingstijlen het beste bij je passen. Deze workshop is een verrijking voor je gehele garderobe; een bevestiging bij welk stijltype jij je uiterst prettig voelt. Zodat het kind in jezelf mag gaan stralen!



Na deze workshop is het tijd voor een welverdiende pauze, waarna we naar het laatste onderdeel van het weekend toe gaan.

## *Het speelse kind in jezelf*

Op een speelse en symbolische wijze nemen we afscheid van de groep en kijken we terug op wat we deze dagen gedaan en geleerd hebben. Hoe ben jij verrijkt als mens en is het gelukt om je speelse kind in jezelf weer gevonden te hebben. We kijken terug maar ook verder. Wat neem je mee voor de toekomst? Hoe zorg je ervoor dat je speelse kind een blijvende plek in je leven krijgt, zodat je dicht bij jezelf blijft met al je talenten en speelse kwaliteiten!

