



Hoofdijk 15 7661 RA Vasse T. 0541 – 518194 F. 0541–510847 E. info@hetbalkon.nl I. www.hetbalkon.nl

Een ontdekkingsreis naar onbekende kanten!

Zomerweek Voice Dialogue

Kern van de Zomerweek

Heb je behoefte om stil te staan én in beweging te komen? In een individueel proces en samen met anderen? Dan is deze 5-daagse ontdekkingsreis echt iets voor jou.

In deze Zomerweek staan jouw levens- en werkvragen centraal. Al je zintuigen worden aangesproken in een week met diepgang en ontspanning. Je voert gesprekken met de Voice Dialogue begeleiders, waarin je onbekende kanten van jezelf ontdekt. Iedere dag zijn er plenaire teachings, o.a. over de kracht van je primaire en verstoten ikken, moed en kwetsbaarheid, patronen in relaties, de wijsheid van onze (dag)dromen e.d. Daarnaast is er ruimte om op tal van manieren met jouw persoonlijke vraag bezig te zijn: in stilte, wandelend, kunstzinnig, lezend en in gesprek met andere deelnemers. Dit alles in een prachtige omgeving, waarbij ook lekker eten een belangrijk onderdeel is van het verblijf. Een programma voor iedereen die een pas op de plaats wil maken en zichzelf vrijer wil gaan voelen. Lees hieronder wat deelnemers van dit programma vinden.

Voor wie

- * Voor ieder die behoefte heeft om aan de hand van Voice Dialogue vragen uit eigen leven en werk in alle rust onder de loep te nemen.
- * Voor (ervaren) Voice Dialogue begeleiders die hun eigen leerproces willen verdiepen.

Resultaat

Omdat iedere deelnemer deze week werkt aan eigen vragen, zijn de resultaten van persoon tot persoon verschillend. We richten ons op het vergroten van je bewustzijn en op het ontdekken welke kanten in jou een rol spelen in jouw leven en werk.

Omvang

5 aaneengesloten dagen.

Begeleiding

Het programma wordt begeleid door:

- * Judith Budde, René Meijer en Karin Brugman, vaste trainers van het Balkon.
- * Marijke Leys, van het Voice Dialogue Instituut België.

Zie onze website voor informatie over hun achtergrond.

We zijn aangesloten bij de International Voice Dialogue Agreement (www.ivda.info) en staan in nauw contact met Hal en Sidra Stone, de grondleggers van Voice Dialogue. We verwerken de laatste ontwikkelingen in deze retraite.

Praktische informatie

Aantal dagdelen	14 aaneengesloten dagdelen
Duur	Kennismakingsgesprek + 1 blok van 5 dagen. Het programma start op dag 1 om 10.30 uur en duurt tot 16.00 uur op dag 5.
Data	Zie www.hetbalkon.nl
Aantal deelnemers	Maximaal 14
Kosten	€ 1475,- inclusief verblijf, BTW en toeristenbelasting. Deelnemers uit België kunnen gebruik maken van een subsidieregeling van de Belgische overheid. Vraag ons om info.
Locatie	het Balkon in Vasse

Verblijf

Je verblijft tijdens de retraite bij ons in het Balkon in Vasse (Overijssel). Het Balkon beschikt over 19 slaapkamers, twee sfeervolle zalen, een moderne vakbibliotheek, een stilte- en meditatiekamer, computer- en internetfaciliteiten, een rustige tuin en kruidentuin. In de directe omgeving zijn tal van mogelijkheden voor joggen en wandelen. Je verblijft op een eenpersoonskamer met eigen badkamer. In de kosten van het programma zijn opgenomen: alle overnachtingen met ontbijt, uitgebreide lunches, snacks, driegangendiners, alle koffie en thee, vers fruit, zaalhuur, toeristenbelasting en BTW

Reacties deelnemers

* De Zomerweek was geweldig. Vooral de individuele sessies zijn hoogtepunten.

Hekke Verberne

* Ik ben heel positief! Ik vond de combinatie van leren en zelf Voice Dialogue sessies ondergaan heel goed. De locatie is fantastisch en daar schaar ik ook het eten en de verzorging gedurende de dag onder. Het programma liet voldoende ruimte voor ontspanning en rust.

Vier begeleiders met verschillende stijlen, dat is leerzaam en ik vond het heel goed om bij de sessies van anderen te zitten. Zo kon ik van jullie leren.

Amber Hes, Cirkel van 3

* Voor mij bracht de Zomerweek eerst en vooral grote rust. De mooie omgeving, de vriendelijke mensen om ons heen maakten het voor mij mogelijk om niets te 'moeten' en vooral te 'mogen'. Het is echt wel een luxe en een verrijking om 4 trainers aan het werk te zien. Ieder met een eigen en bijzondere inbreng. Ik heb jullie als professioneel ervaren.

Kries Van Damme, psychotherapeut De Verbinding

* Het voelde luxe: het programma, jullie 'teachings', de drie individuele Voice Dialogue sessies, de stiltewandeling, de muziek, de met liefde bereide lunches en verrukkelijke diners, het vuurtje in jullie prachtige tuin. De begeleiding is respectvol, aandachtig, warm, professioneel en met humor.

Het was wederom thuis komen in het Balkon.

Esther Glas, directeur GlasWerkt

* Een heel inspirerende week. Mijn doelen zijn behaald, namelijk meer over de methodiek Voice Dialogue leren, zelf ervaren hoe een sessie verloopt en een beetje ontspannen. Dat het geslaagd is komt door de professionele, fijne en toegankelijke begeleiding, door de setting en door de andere deelnemers.

Joke Kos, Partners in Educatie

* Ik heb de opzet van de week als prettig ervaren. De vrijheid om zelf keuzes te maken in combinatie met een vaste structuur en regelmaat van groepsbijeenkomsten bood een fijne basis.

Kitty Visser, communicatie adviseur Belastingdienst

* De week was een warm bad met écht tijd voor mezelf en aandacht voor al mijn subpersonen en ook héél leerzaam. De begeleiding is warm, betrokken en veilig. Alle vier de professionals hebben het hart op de juiste plaats maar ook een fijn gevoel voor datgene wat nodig of zinvol is per individu of in de groep. Er is veel losgemaakt, veel inzicht ontstaan. Voor mij persoonlijk een heel waardevolle ervaring. Ik kom graag nog eens terug.

Willy de Keijzer, Impero Managementondersteuning, Coaching en Advies

Het programma

Opzet en werkwijze

Kennismakingsgesprek

Voor aanvang van dit programma schrijf je ons een beknopte brief met daarin jouw overwegingen voor je deelname. Deze brief is de basis voor een gesprek met één van de begeleiders. In dit gesprek maken we kennis, bespreken we je brief en de werkwijze tijdens de Zomerweek.

Vooraf lezen

Heb je nog niet eerder kennisgemaakt met Voice Dialogue? Dan verwachten we dat je voorafgaand aan de Zomerweek het volgende boek leest: 'Ik (k)en mijn Ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue' van Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewijn, Uitgeverij Thema, 2010.

Groepsbijeenkomsten over de Psychologie van de ikken

We verdiepen ons deze week in tal van aspecten van de Psychologie van de Ikken. Iedere dag komt er een andere thema aan bod, o.a. aan de hand van vragen uit de groep:

- * je sterke kanten en wat ze beschermen
- * de kracht van je verstoten kanten
- * de rol van je Innerlijke Criticus
- * patronen binnen je relaties met anderen
- * hoe om te gaan met zowel je kwetsbaarheid als je kracht
- * hoe onze moed ons kan helpen
- * wat je (dag)dromen je te vertellen hebben

Op enkele momenten werk je in kleine groepen aan het uitwisselen van ervaringen. Je reflecteert met elkaar over wat ieder ontdekt heeft.

Individuele gesprekken

Je krijgt deze week drie Voice Dialogue sessies van 1,5 uur van de verschillende Voice Dialogue begeleiders. Je ervaart de kracht van deze methode en ontdekt welke ikken een rol spelen bij jouw vragen. Tevens is er de mogelijkheid om een aantal sessies van anderen bij te wonen.

Meditatie en stilte

's Ochtends kun je deelnemen aan een gezamenlijke meditatie. Er is bovendien gelegenheid om de stilte op te zoeken in de prachtige Twentse natuur.

Inspiratie opdoen

Hal en Sidra Stone, de grondleggers van Voice Dialogue, hebben hun gedachtegoed op toegankelijke en aansprekende wijze vastgelegd in boeken, DVD's en CD's. Dit materiaal is in het Balkon aanwezig. Laat je inspireren door hun inzichten en ervaringen.

Muziek en creativiteit

Muziek kan je op een onverwachte wijze in contact brengen met emotionele lagen in jezelf. Dit kan weer een ander licht werpen op je vraag. Laat je inspireren in een muzieksessie, waarbij we luisteren naar een bijzondere compositie en ontdek welke kanten van jou geraakt worden. Er is ook ruimte om zelf muziek maken, alleen of met anderen. Wie wil kan 's avonds dansen in de grote zaal. Er is een ruimte beschikbaar met diverse materialen om op creatieve wijze te werken aan je persoonlijke proces.

Afsluiting

We ronden de week af met een gezamenlijke bijeenkomst, waarin je kunt delen wat de week je gebracht heeft.

Wat is Voice Dialogue?

Voice Dialogue is begin jaren '70 ontwikkeld door het Californische psychologenechtpaar Hal en Sidra Stone. Het is een krachtige methode om mensen te begeleiden bij het beter leren kennen van hun innerlijke drijfveren en motieven. Het uiteindelijke doel is dat mensen effectiever en bewuster sturing geven aan hun eigen handelen.

Zie ook ons boek 'Ik ken mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue'.

Het psychologische model

Voice Dialogue bestaat om te beginnen uit een uitgebreide en heldere psychologische theorie, de Psychology of Selves, ofwel de psychologie van de ikken. Deze theorie beschrijft hoe mensen gestuurd worden door verschillende en vaak tegenstrijdige interne kanten, ook wel subpersonen genoemd. Sommige van die kanten zijn dagelijks in ons aan het woord en hebben veel invloed op hoe we ons gedragen. Zo hebben veel mensen bijvoorbeeld een stevige perfectionist of een drammer in zichzelf ontwikkeld. Andere kanten zijn in de loop van onze ontwikkeling op de achtergrond en zelfs verstoten geraakt. Elke subpersoon heeft een eigen stem, eigen verlangens of angsten. En elke subpersoon heeft een belangrijke en vaak beschermende functie in ons leven. De theorie beschrijft hoe deze verschillende kanten tot ontwikkeling zijn gekomen en wat hun functie en betekenis is.

De methode

Naast het psychologische model kent Voice Dialogue ook een methode om met die kanten te werken. De Voice Dialogue begeleider gaat als het ware letterlijk in gesprek met de verschillende kanten of stemmen van de cliënt. Dat stelt de cliënt in staat zijn innerlijke krachtenveld goed te leren kennen en zichzelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen. Zo kan een manager die op het werk steeds dichtklapt wanneer hij een presentatie moet houden, ontdekken met welke kant in hemzelf die reactie te maken heeft. En hij kan ontdekken welke andere delen hij in zichzelf kan aanspreken of ontwikkelen om beter met de situatie met te gaan. Voice Dialogue is een avontuurlijke en niet-oordelende methode die leidt tot diepgaande inzichten en blijvende resultaten.

Inschrijven

Je kunt je direct inschrijven op onze website.

Zie ook de algemene voorwaarden.

Meer informatie

Neem contact op met onze office manager Sandra Stroot, tel. 0541-518194 of stuur een e-mail naar info@hetbalkon.nl.