Programma Pool weekend 2.

**Dag 1.**

09:00 koffie, thee, ontvangst; oorspronkelijke flappen van weekend 1 hangen aan de muur

09:30 opening, welkom terug

09:35 doe de oefening: wat wil je uit het weekend halen? En wat moet jij doen / hoe moet jij je opstellen om dat ook te bereiken? Om te zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt?

10:15 Herhaling matrix; fragment film ‘inside out’ –– visualisatie – schatkist met talenten- schrijven

11:15 pauze – evt. vgd opdracht vast mee en ergens buiten in 2 groepjes van 4/3 gaan zitten, 12:05 terug in de zaal

*11:35 hierover delen in kleine groepjes; hoe is het je vergaan wat betreft de matrix de afgelopen maanden; wat meegemaakt; wat nodig tips aan elkaar; wat zit er in je schatkist – toevoegen hand-out regels en realiteit (oefenen met gedachten-overtuigingen-normen en regels)*

12:10 herhaling 7 uitgangspunten van Mindfulness – uitgangspunten op flap, allemaal gaan staan bij de flap die je het beste af gaat. Daarna gaan staan bij de flap die je grootste uitdaging is. Die uitdaging meenemen de dag in

12:40 sharing in de groep

13:10 lunch + naar de kamers + wandeling + evt. individuele tijd met mij voor wie wenst

14:30 persoonlijke waarden – introductie met schil-pit - hand-out waarden hiërarchie en hand-out levenskompas - werken met gedachten – hand-out gedachten registreren (helpen deze gedachten mij mijn waarden te realiseren/leven; nieuwe gedachten, welke gedachten helpen mij mijn waarden te realiseren)

15:30 delen met duo of trio

15:40 koffiepauze + korte wandeling

16:00 relaties. Eerst schrijven allemaal individueel. Daarna oefening met de spiegels van jezelf - de stoorzender en de persoon op het voetstuk – beide doen eerst de stoorzender, dan wissel en dan beide het voetstuk – delen met elkaar hoe het was

18:00 diner

19:30 Avondprogramma – wat werkt er niet in mijn leven; wat ga ik daaraan doen – wat laat ik wel/niet zien, wat ontneem ik mijzelf daarmee etc.

21:00 borrel

**Dag 2. 08:15 ontbijt.**

09:00 welkom en goedemorgen;

09:20 (korte) sharing

09:30 You can’t be what you can’t see - doelen stellen, wat wil je bereiken, wat gaat je tegenhouden? – hand-outs ‘actieplan’ en ‘als er geen barrières waren’

13:00 Lunch

14:00 Voorwerp zoeken wat een anker voor jou is; je gaat helpen je doelen te halen

14:10 delen met elkaar en daarna je anker delen in de groep

14:30 visualisatie; loskomen van wat je kan tegenhouden

15:00 sharing in de groep

15:30 koffie + laatste wandeling

16:00 optimaliseren netwerk en support – wat kan ik bieden; wat heb ik nodig – iedereen foto’s maken

16:30 in kleine groepjes delen

18:00 diner

18:45 huiswerk

19:30 naar huis