Training 'Goede grenzen' - lesplanning

8.45 – 9.00 **Introductie**
Bespreken dagprogramma

Why:
Ontdekken waar je grenzen liggen en vervolgens weten hoe je die zo goed mogelijk leeft. Zorgt ervoor dat je dichter bij jezelf blijft. Daardoor leef je meer in balans, gezonder, met minder stress.
Bijkomend voordeel: betere, duidelijkere communicatie.

How:
1. Grenzen ontdekken
2. Werken met grenzen: Waarden en overtuiging die ten grondslag liggen aan grenzen
3. Leven met grenzen: vermogen om te grenzen vergroten.

What:

9.00 – 9.45 **Wat zijn grenzen:**
1. fysieke grenzen
. lijf is een grens voor invloeden buitenaf bv. koude/warmte, ene mens tov andere mens
. bepaalt grens van fysieke grens = zelf = houd je lichamelijk bij elkaar en beschermt

2. mentale grenzen
. verschil tussen zelf en ander
. gaat over willen en kunnen, moeten en mogen
. over denken, doen en voelen
. is voor iedereen verschillend

Oefening: totaal 20 minuten – combi fysiek en mentaal
Totaal 10 minuten:
- 2 rijen tegenover elkaar
- Ene kant loopt naar andere kant, bepaal waar grens ligt = tot hoever is het nog prettig om toenadering te zoeken
- Ga na of dat voor beide dezelfde afstand is, of is er andere beleving

Totaal 10 minuten:
Doe oefening opnieuw, nu met ogen dicht of blinddoek:
- Ga na hoe afstand nu is, zelfde? Anders?
- Ga na in hoeverre er verschil is als je echt op je gevoel afgaat.

9.45 – 10.00 **Uitleg: grenzen, versmelten, muren**
Grenzen afhankelijk van persoon en situatie
Vandaag: grenzen doen, denken en voelen

+ met demo cirkel wol nu en optimaal
Versmelten = opgaan in ander = geen bewust zelf = waar is ik? = grenzeloos
Moeder/kind, seks
Ik is weg

Muren = afstand van ander = geen toenadering = alleen ik = star
Egoïsme, narcisme, ruzie
Ik is groter dan je bent
Grenzen = weten wat goed is voor ik = respect voor ik van de ander = bewuste keuze = balans tussen ik en ander = flexibel = verbinding
Plek voor ik en plek voor jij, bewust kiezen wat goed voor zelf
Ik is ok

10.00 – 10.30 **demo grenzen verkennen**
Uitleg, je kunt grenzen doen, denken of voelen. Meest ++ = combi van deze capaciteiten. Beste indicator = lijf = voelen. Deze oefening combineert lijfsbewustzijn (=deel brein limbisch systeem) met mentale deel (neocortex).

10.30 - 11.15 **Oefening: (eerst demo) grenzen verkennen**
3 personen, elk 10 minuten in onderzoeksituatie + 10 minuten met optimale grens-situatie = 60 minuten totaal
= 2 personen voor pauze en eentje erna

1. **Fysiek/mentaal:**
   Deel 1:
   1. Bepaal met wol persoonlijke ruimte:
      a. In neutrale situatie
      b. In bevriende situatie / in harmonie met ander
      c. In stress situatie
   2. Bespreek wat maakt dat deze ruimt is zoals die is en hoeveel grenzen-bewustzijn er is:
      a. Is ik er?
      b. Is ik groter dan ik?
      c. Is ik ok? Is er verbinding?

   Deel 2:
   3. Toets bewezen meest in balans zijnde ruimte: cirkel op afstand van uitgestrekte armen.
   4. Bespreek wat er evt. anders is in meest in balans zijnde cirkel. Hoeveel grenzen-bewustzijn is er nu.: Toets dit in:
      a. Neutrale situatie
      b. Vriendelijke situatie / in harmonie
      c. Stress situatie

11.15 – 11.30 Thee en koffiepauze

11.30 – 12.00 **Oefening afmaken grenzen verkennen**

12.00 – 12.30 Deel bewustwording grenzen =
Uitleg: werking brein + grenzen en overtuigingen + overtuigingen ontdekken
. 3 breinen
. overtuigingen
. waarden en normen
. uitleg oefening neuro niveaus

12.30 – 13.00 Bewustwording overtuigingen: **Demo + Oefening neuro niveaus**

13.00 – 14.00 **Lunch**

14.00 – 15.30 **Oefening** 3 personen: 1 doet oefening, 1 stelt de vragen, 1 helpt met de vragen
30 minuten pp

15.30 – 15.45 **thee en koffiepauze**

15.45 – 16.00 **nabespreken** oefening

16.00 – 16.15 Terugkomen op **waarden en normen**
uitleg waarden en de werking daarvan + hoe **ontdekken**

16.15 – 16.45 **demo** oefening ontdekken waarden

16.45 – 17.45 **Oefening**: ontdek je eigen waarden
met 3 personen elk 20 minuten
Vul schema voor in: 1 stelt vragen, 1 antwoordt, 1 vult in

17.45 – 18.15 **Korte break – kop soep**

Derde deel = vermogen grenzen vergroten
(deel 1 = grenzen ontdekken / deel 2 = voorwaarden voor grenzen)

18.15 – 19.15 **Grenzen leven, vermogen vergroten** =
1. bewust zijn en blijven
2. toetsen met combi voelen, denken en doen
3. durven = vermogen vergroten

Binnen tijdsbestek:
Uitleg en Demo transferring resources = 30 minuten
Groepjes van 2, elk 20 minuten / totaal 45 minuten
Of klassikaal na demo = totaal 1 uur

19.15 – 19.30 **Evalueren oefeningen**
Evalueren dag + Evaluatieformulier
Vraag en antwoord

Om 19.30 **Afsluiten + uitreiken certificaat deelname**

Totaal inhoudelijk effectieve lesuren = 8½ uren bij einde om 19.30 uur