

# CONSCIOUS CONFLICT

Van patroon naar present in relaties en in het leven

Een programma om vrij, authentiek en moedig in relaties te bewegen



*"Contact is the source of our richest joy and our most intensely painful moments."*

(Petruska Clarkson)

## Voor wie is dit programma?



Dit programma is voor iedereen die

- **Bewuster en eerlijker** in relaties wil staan
- **Veer-krachtiger** wil omgaan met moeilijke situaties
- **Vrij-moediger** wil handelen in conflicten
- **Present wil zijn** bij de uitdagingen van het leven

Voor leidinggevendenden die

- willen onderzoeken hoe ze *zél*f anders kunnen omgaan met weerstand, spanning, gedoe en conflict tussen mensen.
- constructieve conflicten willen aangaan vanuit hun persoonlijke waarden, vertrouwen in mensen en vanuit het besef dat de enige manier *uit* een conflict er dwars doorheen is.

Voor professionals die

- een mandaat hebben om de rol van 'derde' op te nemen in de conflicten van anderen.
- voldoende veerkracht, moed en wijsheid willen ontwikkelen om present te blijven in gespannen velden, zodat ze een verschil kunnen maken.

En verder is dit programma ook voor jou als je in een organisatie werkt, bijvoorbeeld als teamlid, stafmedewerker, projectmedewerker, of wanneer je in andere domeinen in je leven te maken hebt met situaties waar je je anders in wil bewegen.

Het is dus voor iedereen die

- geconfronteerd wordt met conflicten, heftige gebeurtenissen of grensoverschrijdend gedrag en hier een antwoord op wil geven.
- anders in professionele en/of andere relaties wil staan vanuit zelfrespect en met respect voor de ander.

De focus ligt op **persoonlijke conflicthantering**, zowel in je professionele als in je persoonlijke leven.

**Je kunt dit programma individueel volgen of in een kleine groep!**

(meer informatie verderop in dit document)

Alvast dank voor je interesse en van harte welkom met alles wat er is!

## Wat kan dit programma voor mij betekenen?



Door met aandacht en actief deel te nemen aan dit programma kan je stappen zetten op één of enkele van de volgende domeinen in je relaties.

- **Bewuster omgaan met gespannen relaties** met medewerkers, collega's, je leidinggevende, familieleden, vrienden vanuit voeling met jezelf.
- **Jezelf sneller betrappen op je automatische piloot** en je gekende patronen die je veiligheid brachten, zodat je ruimte voor keuze begint te ervaren.
- **Jezelf bewuster reguleren** via eenvoudige tools, zodat je de kwaliteit van je aanwezigheid intentioneel kunt beïnvloeden en aanwezig kunt zijn.
- **Vrij-moediger uitdrukken** wat je nodig hebt in het samenwerken en samenleven met anderen.
- **Duidelijke grenzen aangeven** vanuit voeling met wat voor jou klopt en belangrijk is.
- **Anderen direct aanspreken en feedback geven** als je irritatie voelt opkomen, met respect voor jezelf, voor de ander en als investering in de relatie.
- **Open staan en empathie opbrengen** voor mensen die totaal anders naar een situatie kijken en met hen in dialoog gaan.

- **Veiligheid voor jezelf én voor de ander creëren** bij het aangaan van moedige gesprekken, zodat je echt contact kunt maken en er vrijer gesproken kan worden.
- **Moeilijke thema's** bespreekbaar durven maken vanuit innerlijke rust en stevigheid.
- **In het verschil durven gaan staan** en je stem laten horen, ook al is dit misschien spannend of zelfs risicovol.
- **In verbinding blijven wanneer het spannend wordt**, zodat je aanwezig blijft, vooral tijdens moeilijke gesprekken.
- **Overeind blijven wanneer er weerwerk komt**: veer-krachtig omgaan met weerstand, kritiek of negatieve reacties.
- **Stevig blijven staan in contact met jezelf bij intensiteit** en overweldigende gebeurtenissen, zodat je niet blokkeert, overspoeld raakt of mentaal afhaakt.

*Want de wereld heeft – meer dan ooit! – wakkere en veer-krachtige mensen nodig!*

*“The most radical thing any of us can do at this time is to be fully present to what is happening in the world.”*

(Joanna Macy)

## Waarom dit programma?



### De uitdagingen in je relaties: op zoek naar veiligheid...

In het werken en leven met anderen, word je altijd **geconfronteerd met moeilijke situaties**: tegenslag, overwachte gebeurtenissen, verlies, moeilijke mensen die totaal anders met situaties omgaan, kwetsende incidenten, gespannen relaties op het werk of in je persoonlijke leven.

We zetten allemaal **persoonlijke strategieën** in om het leefbaar te houden op de werkvloer of in andere contexten. Denk aan zwijgen voor de lieve vrede, problemen wegwimpelen, flink doorzetten of verharderen en in je kwaadheid blijven hangen. We zijn op zoek naar veiligheid.

## De prijs van je patronen

Deze copingmechanismen kosten enorm veel **negatieve energie** en ze leveren je op termijn helaas weinig op...

Wanneer je bij stress en een gevoel van dreiging steeds **in je patroon** schiet, neemt de spanning in je relaties toe. Problemen blijven liggen, gesprekken worden uitgesteld of de **verbinding** raakt **verbroken**.

**Zelf betaal je hier ook een prijs voor.** Je voelt je machteloos, de frustraties stapelen zich op, je raakt geïsoleerd of je hebt spijt van je gedrag. Je krijgt last van chronische stress en je welzijn staat onder druk (bv piekeren, slecht slapen).

## Van overleven naar leven

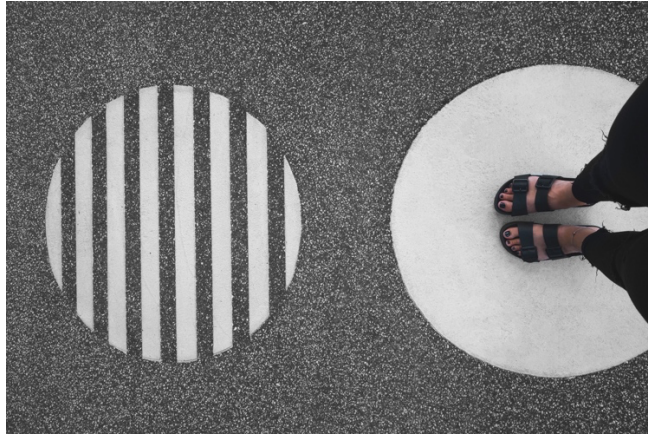
Hier bovenop komt ook de **druk van wat er in de wereld gebeurt**.

Hoe ga je om met de voortdurende confrontatie met slecht nieuws? Hoe uit de val van de moedeloosheid, wanhoop of het fatalisme blijven? Hoe in je eigen leefwereld een verschil maken vanuit bewuste keuzes, veer-kracht en moed?

Het is zowel een **macro-verhaal** als een **micro-verhaal**!

*De vraag is: hoe kan je je vrijer, authentieker en moediger bewegen in relaties en in het leven?*

## De 7 thema's van het programma



*“To remain dignified in a conflict means that, no matter how open and receptive we are to another, our own inner compass and voice are not suppressed. To embody humility in a conflict is to acknowledge that, even if we believe we are right, our view of the situation is partial.”*

(Jason Digges)

### Stap 1: Dichter bij mezelf – van binnen naar buiten

- Contact met mezelf: belichaamd bewustzijn
- Mijn innerlijke grond en stabiliteit
- Ademhaling: de basics
- Persoonlijke praktijk: micro check-ins om bij mezelf te blijven
- Persoonlijke praktijk: een veilig anker in mezelf
- Schrijfmeditatie
- Uitnodiging tot experiment: de impact van belichaamd zelfbewustzijn
- Voorbereiding coaching 1



## Stap 2: Mijn relationele blauwdruk – meer bewustzijn voor nieuwe mogelijkheden

- Mijn relationele blauwdruk: triggers, reactiviteit en op zoek naar veiligheid
- Persoonlijke reflectie: mijn persoonlijke strategieën
- Persoonlijke reflectie: mijn innerlijke stemmetjes en nieuwe mantra's
- Adem tips: hoe we 'verkeerd' ademen en de voordelen van neusademhaling
- Persoonlijke praktijk: zelfregulatie en centering
- Uitnodiging tot experiment: mijn reactiviteit bij dreiging en stress
- Voorbereiding coaching 2

## Stap 3: Echt aanwezig- bewuste presence in relaties en in conflict

*"How do I want to show up?"*

- Visualisatie: wie wil ik zijn in mijn relaties en in conflict?
- Persoonlijke praktijk: centering met variaties
- Persoonlijke reflectie en experiment: wat gebeurt er met je aandacht bij dreiging en stress?
- Uitnodiging tot experiment: inclusief luisteren
- Uitnodiging tot experiment: empathie en begrensde empathie
- Persoonlijke praktijk: centering mét een persoonlijke kwaliteit
- Adem tips: de 'ideale' ademfrequentie en de voordelen van buikademhaling
- Adem praktijk: hartcoherent ademen
- Uitnodiging tot experiment: van reactief naar responsief in gespannen situaties
- Voorbereiding coaching 3

#### Stap 4: Persoonlijk leiderschap in leven en werk – impact in relaties

- Persoonlijk leiderschap: wat is echt belangrijk voor mij?
- Persoonlijke voorbereiding: hoe wil ik het zeggen en de belichaming van mijn boodschap
- Persoonlijke praktijk: een 'felt sense' van steun ervaren
- Persoonlijke praktijk: hoe kan mezelf ook fysiek ondersteunen?
- Adem tips: een rustgevende ademhalingspraktijk
- Inspiratie: "Slechte gewoontes in conflict – wat houdt ons gedisconnecteerd?"
- Schrijfexperiment: schrijf het van je af!
- Voorbereiding coaching 4

#### Stap 5: De kracht van gezonde boosheid – de energie om te veranderen

- Inspiratie: over kwetsende woede en gezonde boosheid
- Persoonlijke reflectie: ik en kwaadheid
- Inspiratie: over verschillende soorten moed
- Persoonlijke praktijk: somatic centering of hoe *doe* ik kwaadheid?
- Adem tips: kom instant tot rust!
- Uitnodiging tot experiment: ik spreek me uit!
- Inspiratie: "Emotionele veerkracht – beweeg je soepel en vrij in conflicten"
- Voorbereiding coaching 5

## Stap 6: In contact blijven bij weerstand – verbinden in verschil

- Persoonlijke reflectie en experiment: mijn patroon in het omgaan met weerstand
- Persoonlijke praktijk: gronden in mezelf voor meer veer-kracht
- Tips: strategieën om met ongemak om te leren gaan
- Adem tips: specifieke ademhalingstechniek voor rust en balans
- Uitnodiging tot experiment: alert zijn bij weerstand
- Voorbereiding coaching 6

## Stap 7: Present blijven als het spannend is - veer-kracht bij hoge intensiteit

- Inspiratie: tips voor spannende momenten
- Reflectie en experiment: radicale empathie
- Inspiratie: de innerlijke kracht van dragen en verdragen
- Persoonlijke reflectie: zelfzorg strategieën voor veer-kracht op de langere termijn
- Adem tips: tot rust komen na intensiteit
- Tips voor wie verder wil lezen
- Voorbereiding laatste coaching



## 2 formules: kies welke het beste bij je past!



### 1<sup>e</sup> formule: een individueel programma

Doorloop de 7 stappen van dit programma op je **eigen tempo**.

Op ons **digitale platform** krijg je – per thema- extra informatie aangereikt: inspiratie, reflecties, persoonlijke praktijken, ademtips en experimenten voor je dagelijks leven.

**Kies zélf** in dit aanbod wat voor jou ondersteunend is en wat je proces van bewustwording en verandering kan ondersteunen.

**Bepaal zelf hoeveel tijd en aandacht** je tussen onze gesprekken wil investeren in reflectie en experiment.

Benut de **coachinggesprekken** voor feedback, voor al je vragen, voor het bespreken van uitdagende situaties en voor verdere verdieping.

Ideaal is om een gesprek om de **4 weken** in te plannen. Dan houden we er *momentum* in met voldoende *tussentijd* voor experiment en integratie.

Doordat het programma over een langere periode loopt, is er **tijd en ruimte** om **écht in beweging te komen**.

### **De voordelen van deze individuele formule: de best of both worlds!**

Deze formule is een **geïntegreerde combinatie** tussen opleiding en persoonlijke coaching waardoor dit programma **méér impact** heeft dan een paar dagen opleiding volgen of een coaching traject doorlopen.

**Opleidingen** geven je vaak een tijdelijke boost, maar het is lastig om wat je geleerd hebt effectief toe te passen en te integreren in je specifieke werk en context.

Bij **individuele coaching** staan je persoonlijke vragen dan weer op de voorgrond.

Daardoor blijven er veel opportuniteiten liggen voor extra input en inzichten en om tools en praktijken mee te geven.

Dit programma brengt de twee invalshoeken samen in een **degelijk pakket!**

## 2<sup>e</sup> formule: volg het programma in een klein groepje

Voor wie dit programma liever **samen met anderen** in een kleine groep doorloopt.

Na je **inschrijving** krijg je toegang tot ons digitale **platform**. Daar vind je per thema heel wat informatie en inspiratie.

We starten met een **online intakegesprek** om kennis te maken en scherp te stellen wat jouw focus voor deze cyclus is.

We benutten de cirkel als een **veilig leerlabo**. Tijdens de groepsbijeenkomsten is er ruimte voor verdere oefening en verdieping, delen, wederzijdse feedback en onderlinge steun en inspiratie.

In de **tussentijd** (ongeveer 5 weken tussen elke bijeenkomst) kan je zelf aan de slag met wat voor je relevant is. Je kunt oefenen met praktijken, experimenten aangaan, lezen, reflecteren, aan journaling doen,... Je bepaalt zelf hoeveel tijd, energie en aandacht je hier aan wil spenderen.

Doordat we samen een **langere tijd** onderweg zijn, zet je – gesteund door de groep – **concrete stappen in je werk en leven**.

### De thema's van de 4 cirkelbijeenkomsten

1. Wie ben ik in conflict – mijn relationele blauwdruk
2. Bewust aanwezig zijn in mijn relaties voor meer impact
3. De kracht van gezonde boosheid – de energie voor verandering
4. Aanwezig zijn en in contact blijven bij weerstand en hoge intensiteit

## Je begeleider – Silvia Prins



De zaadjes voor mijn visie op relaties en conflict liggen in mijn opleiding tot Gestalttherapeut. Het thema van mijn eindwerk luidde: **“De vernietigende en verbindende kracht van agressie”**. Dit programma is – na jarenlang experimenteren en polijsten – de vrucht van dit werk!

De laatste jaren integreerde ik nieuwe inzichten uit de wereld van embodiment, de neurologie van gedrag en ontwikkeling en bruikbare bevindingen uit de traumaleerin mijn werk.

Mijn hele loopbaan werk ik al op het snijvlak van de klinische én de organisatiepsychologie. Van hieruit ontwikkelde ik gaandeweg een holistische benadering van relaties, samenwerking, leiderschap en conflicthantering. Ik ben aanwezig voor jou met alles wat ik in huis heb: mijn professionele ervaring en expertise, mijn levenservaring en eveneens mijn persoonlijke zoektocht in relaties en conflict.

### **Bijscholingen o.a.:**

- The Wisdom of Conflict (Ben Yeger, Movement Medicine)
- Holding space (Danielle Braun, NL)
- The Power of Embodied Transformation' & 'Neuroscience for Change (Coaches Rising)
- Embodiment Fundamentals for Coaches and Facilitators: Leveraging the Intelligence of the Body (Embodied Potential)
- Embodiment in Business & Foundations of Embodiment Certificate (Embodied Facilitator)
- Karakterstructuren (Umbra)
- Het wijze lichaam (Interact)
- Trauma Informed Practice & On the Spot: psychologische eerste hulp & Skills training PTSD & Complex PTSD (Ybe Casteleyn)
- Reeks Ademen (Studio Zuid)
- Traumaopleiding C2Trauma2Peace (De Binnentuin/Weg-Wijzer)
- Transforming the Living Legacy of Trauma (Janina Fisher, Uitgeverij Mens)
- In 2019 volgde ik een opleiding tot yogadocent (Yogalife) met een bijzondere interesse voor '*yoga-off-the-mat*'.
- Ik ben bezig met 3-jarige opleiding 'Somatic Experiencing' (Trauma Healing Belgium).



## Praktische informatie – formule individueel programma

### Tarieven

#### Particulieren

1.200,00 € (incl btw)

(coaching twv 80,00 €/uur)

Je kunt eventueel in schijven betalen. In onderling overleg.

#### Zelfstandigen

1.750,00 € (excl btw)

(coaching twv 120,00 €/uur)

#### Organisaties

2.950,00 € (excl btw)

(coaching twv 200,00 €/uur)

Dit is inclusief:

- het **intakegesprek** van 1 uur
- **al het materiaal op het digitale platform** verdeeld over 7 thema's: inspiratie, reflecties, ademtips, persoonlijke praktijken en experimenten
- 7 persoonlijke gesprekken van 1,5 uur
- begeleiding gedurende een periode van ongeveer een **half jaar**
- toegang tot het **online platform** zolang het programma loopt
- lidmaatschap van de besloten **Community** 'Conscious Conflict' op LinkedIn

### Data & timing

Start op een zelf gekozen moment.

Maximale doorlooptijd: **7 maanden** zodat er voldoende momentum is.

## Locatie

Praktijk in de Broekstraat 32, 3001 Heverlee  
(of eventueel online)

## Inschrijven

Schrijf je in via de **inschrijfmodule** onderaan de pagina van het programma (niet via het gewone inschrijvingsformulier!).

Vermeld duidelijk of je inschrijft via je organisatie, als zelfstandige of als particulier!

## Praktische informatie – formule in kleine groep

### Tarieven

#### Particulieren

750,00 € (incl btw)

Je kunt eventueel in schijven betalen. In onderling overleg.

#### Zelfstandigen

1.400,00 € (excl btw)

#### Organisaties

1.995,00 € (excl btw)

Dit is inclusief:

- de onlie **intakeke** van 1 uur
- de **begeleiding** van 4 halve dagen
- de **locatie**: zaal, koffie, thee & taart
- een **nagesprek** van 1 uur voor verdere integratie, nazorg en afronding (live of online)
- toegang tot het online **platform** zolang de reeks loopt
- lidmaatschap van de besloten **Community** 'Conscious Conflict' op LinkedIn

### Data & locatie

Check onze agenda op de website ("Academy") voor de data, locatie en andere praktische info.

### Inschrijven

Schrijf je in via de **inschrijfmodule** onderaan de pagina van het programma (niet via het gewone inschrijvingsformulier!).

Vermeld duidelijk of je inschrijft via je organisatie, als zelfstandige of als particulier!