



# Persoonlijke Ontwikkeling

Heb jij zin om in een groep ervaren onderwijs kennis te maken met haptonomie en deze kennis in te zetten voor jouw persoonlijke ontwikkeling? Dan is deze cursus echt wat voor jou. Met zelfbewustzijn en zelfinzicht zet je stappen in je persoonlijke groei!

Het leven om ons heen gaat snel en er wordt steeds meer een beroep gedaan op onze ratio. Soms krijgen we daardoor de neiging voorbij te gaan aan ons gevoel. Terwijl juist de balans tussen voelen en denken ons krachtiger maakt in het contact met ons zelf én met de ander. In de cursus 'Persoonlijke ontwikkeling' leer je opnieuw te luisteren naar je gevoel. Er wordt van je gevraagd eerlijk, open en aandachtig naar jezelf te kijken en met jezelf aan de slag te gaan.

De Academie Haptonomie biedt je een veilige en stimulerende omgeving met een ervaren docent/haptotherapeut. Je krijgt een stevige theoretische basis en met veel oefeningen leer je naar jouw 'innerlijke kompas' te luisteren. Je ontdekt waar je valkuilen, talenten en uitdagingen liggen en maakt (opnieuw) kennis met jezelf. Wanneer je beter weet wie je bent en waar je kracht ligt, kan je 'worden wie je bent'.

## Opzet

De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten. Elke dag staat een thema centraal. In de ochtend volg je, samen met de studenten van het Basisjaar, de theorie- en demonstratie. In de middag ga je met dit thema in je eigen groep aan de slag. Elk thema biedt jou de gelegenheid meer over jezelf te leren.

## Goed om te weten

In deze cursus werk je niet aan einddoelen en toetsen. Het is ook geen therapie. Het is een aanzet in je persoonlijke ontwikkeling die, afhankelijk van je eigen inzet en inbreng, naar meer of minder resultaat leidt. Wil je doorstromen naar een opleiding? Dan is het Basisjaar Haptonomie je volgende stap.

**aha...**  
academie haptonomie

Jan Ligthartlaan 1  
3941 BG Doorn  
0343 51 51 78  
info@haptonomie.nl  
www.haptonomie.nl  
KvK 41128684

### Voor wie is deze opleiding?

Voor iedereen die wil werken aan zijn eigen groei!

### Wat zijn de toelatingscriteria?

Geen, behalve een open en nieuwsgierige houding

### Wat is de studiebelasting?

Uitsluitend de contacturen

### Kosten

€952,- inclusief koffie/thee en lunchbuffet

### Wanneer zijn de lessen?

Van 9.30 -17.00 uur op de volgende vrijdagen:

27 september 2019

11 oktober 2019

1 november 2019

29 november 2019

10 januari 2020

24 januari 2020

7 februari 2020

Dag 1	Haptonomie: aspecten van contact, voelen en denken
Dag 2	Het voelen centraal. Je innerlijke beweging of je cognitief gestuurde handeling, je vermogen om te openen en te sluiten, een ja en nee voelen.
Dag 3	Ruimte voor jezelf, ruimte in je lijf, ruimte in je leven
Dag 4	Gevoelens en emoties voelbaar in je lijf. Wat vertelt je lijf jou?
Dag 5	Handen en voeten geven: Aanraken en aangeraakt worden, op eigen voeten staan.
Dag 6	Basisgevoel en basiszekerheid: welke plek heeft dit in je lijf en in je leven?
Dag 7	Affectief contact. Gevoelsmatig contact, hechtingsstijlen en geraaktheid.

**Waar zijn de lessen?**

Op de Academie Haptonomie  
Jan Ligthartlaan 1, Doorn. Goed  
bereikbaar met eigen en of  
openbaar vervoer.

**Heb je vragen?**

Bel ons, we staan je graag te  
woord.