



# Blijven staan of duiken

*themadag voor jongeren van 17 - 29 jaar*

Jouw persoonlijke manier van communiceren is een belangrijke sleutel in het doen van je studie, je werk of in relaties. Zowel verbaal als non-verbaal.

Het vraagt de inzet van aspecten zoals persoonlijke kracht, afstemming, zelfvertrouwen en zicht op je eigen persoonlijkheid.

Het is belangrijk dat je vrij contact kunt maken met anderen om van daaruit de samenwerking aan te gaan of grenzen te stellen. In het samenwerken kan het spannend worden als er tegengestelde belangen zijn of wanneer er een conflict ontstaat.

Wie ben jij in zo'n situatie? Blijf je staan of duik je? Oftewel, blijf je bij jezelf en in contact met de ander of vlucht je weg uit de situatie?

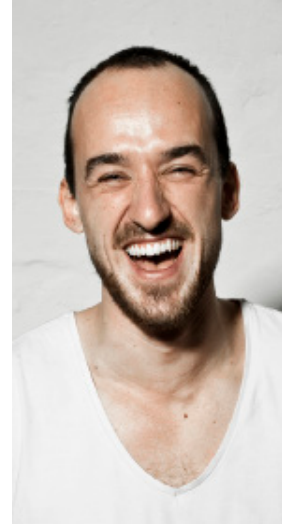
Deze dag houd je jezelf tegen het licht en maak je kennis met een aantal eenvoudige en verhelderende oefeningen over groei en persoonlijke ontwikkeling. Met als thema: 'Blijven staan of duiken'.

De themadag wordt geleid door een professionele gevechtstrainer, zodat het contact ook letterlijk aan den lijve kan worden ervaren. Hij gebruikt daarbij oefeningen die in nauwe relatie staan met de krijgskunsten. Belangrijk is dat het 'gevecht' niet een doel op zich is, maar een middel om via de fysieke weg naar jezelf te kijken.

Je krijgt zicht op hoe je contact maakt en hoe je je gedraagt in lastige omstandigheden of conflictsituaties.

Je gaat voelen wat er gebeurt wanneer je 'duikt'. Ook ontdek je wat er op gang komt als je blijft staan, in contact blijft en je eigen specifieke persoonlijke kracht inzet. Je oefent in het je gemakkelijker uitspreken over wat iemands gedrag of houding met je doet. En je hoort in alle openheid wat voor een effect jij zelf hebt op andere mensen.

Voor deelname is een goede conditie niet van belang, wel de durf om je grens te verleggen en je in te zetten, daar waar het echt spannend wordt.



## Praktische informatie:

**Datum:** Zaterdag 27 juni 2015.

**Tijd:** Van 10.00 - 17:00 uur.

### Kosten:

€ 75,- inclusief koffie/thee en btw. Lunch zelf meenemen.

**Deelnemers:** Maximaal 20 personen.

**Locatie:** Vrije school, Utrecht.

**Begeleiding:** George van Veen i.s.m. Isabelle Schneider en Irma Schepers

### George van Veen

*"Ik ben opgeleid als HBO Maatschappelijk werker. Daarnaast ben ik rijks-erkend vechtkunstleraar met dan-graden in de diverse vechtsportdisciplines. Ik heb ruim dertien jaar bij Justitie gewerkt als behandeltherapeut en vervangend sport-instructeur. Ik word binnen organisaties, waaronder het ITIP, regelmatig ingezet als freelance gevechtstrainer. Daarnaast geef ik individuele begeleiding. Wat mij boeit in het werk is omgaan met de kracht en tegenkracht van mensen. En hen te laten kennismaken met het strijden op het scherpst van de snede, maar wel op een liefdevolle manier."*

**Aanmelden:** e-mail: [info@betterbeme.nl](mailto:info@betterbeme.nl)

**Better  
Be Me**  
zijn wie je bent