

# Autonoom of Automaat

## Informatiefolder 2024



*“Ik ben altijd zo druk dat ik mezelf voorbijloop.”*

*“Ik heb het gevoel dat ik altijd maar aan moet staan.”*

*“Ik kom nooit toe aan wat ik écht zou willen doen.”*

*“Soms ben ik bang dat ik overprikkeld raak of zelfs burn-out.”*

*“Voordat ik stilsta bij mijn ademhaling is de dag vaak al voorbij.”*

## Inhoud van de workshop

Werk, kinderen, vrienden, familie. Een verjaardag hier, een babyshower daar. Elke dag moeten we van alles en het liefst ook meteen. Door alle hedendaagse technologie kan dit vaak ook nog, waardoor er van alles van ons verwacht wordt en we altijd aanstaan. Om te ontladen gaan we sporten, komen we tot onszelf via yoga of meditatie en eten we gezond. Zo houden we de illusie in stand dat we de volledige controle hebben over ons leven en bewuste keuzes maken.



*Maar is dit wel zo? Leven we echt gezond? Staan we stil bij wie we zijn en wat we zelf willen? Zijn we autonoom? Of leven we als een automaat? Hierover gaat deze workshop. Om de dag bewust te gaan beleven in plaats van meegevoerd te worden in de waan van de dag.*

## Doelen en werkwijze

De workshop is een uitnodiging om echt op de rem te leren staan. Ik laat je zien en ervaren waar de rem zit en waarom het zo moeilijk is om deze te bedienen: waarom gaat ons brein dit uit de weg, hoe snel word je meegesleurd in de dagelijkse realiteit, welke invloed heeft dit op jouw welzijn, hoe doorbreek je dit patroon en hoe ga je om met de onrust die opkomt als je echt een stapje terug doet? We onderzoeken hoe je autonoom je eigen keuzes kunt maken in je werk en leven zonder te worden meegevoerd door alles om je heen en hoe je je omgeving meeneemt op deze nieuwe weg.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Inzicht krijgen in het brein en waarom je geneigd bent steeds maar hard te rennen
- Onderzoeken wat jouw omgeving van je verwacht en hoe je dit op elkaar afstemt
- Ervaren hoe snel de waan van de dag het wint van wat je eigenlijk zou willen
- Ontdekken hoe je het automatische patroon kunt doorbreken om autonoom te leven
- Jouw balans vinden tussen altijd aanstaan en bewust leven

## Praktische Informatie

**Tijd:** Als workshop (± 3,5 uur) of als interactieve lezing (± 1,5 uur)

**Aantal deelnemers workshop:** 6 – 50 (grotere groepen mogelijk in overleg)

**Aantal deelnemers interactieve lezing:** 10 – 400 (grotere groepen mogelijk in overleg)

**Locatie:** De workshop/lezing wordt verzorgd op locatie

**Kosten:** Neem contact op voor een offerte

***De workshop kan op maat worden afgestemd (individuele deelnemers/organisatie) en kan ook als interactieve lezing worden verzorgd. Neem contact op en vraag naar de mogelijkheden!***

## Inner Experience

Mijn naam is Laurens Veltman en met Inner Experience begeleid ik mensen en organisaties om bewuster te leren leven. Hiervoor verzorg ik lezingen, workshops en coaching voor individuen, organisaties en professionals. Vanuit maatschappelijke thema's en coaching laat ik op inspirerende wijze zien dat we ons vrijer kunnen voelen en meer kunnen bereiken als we stoppen met overleven en durven te leven. Ik breng mensen dichterbij zichzelf en in verbinding met de wereld om hun heen: ik laat ze ontdekken en ervaren wie ze zijn en wat ze écht willen, om dit vervolgens in het dagelijks leven te gaan doen.



### **Voor meer informatie:**

Inner Experience

Laurens Veltman

06 12 863 638

[info@innerexperience.nl](mailto:info@innerexperience.nl)

[www.innerexperience.nl](http://www.innerexperience.nl)