



inner**experience**

Leven in plaats van overleven

Het dertigersdilemma

Informatiefolder 2024



“Is dit het nou?”

“Zit ik wel op mijn plek?”

“Waar word ik écht vrolijk van?”

“Waarom vind ik nergens voldoening in?”

“Voegt mijn werk echt iets toe aan de wereld?”

Inhoud van de workshop

Het dertigersdilemma, de quarter life crisis; steeds vroeger worden we geconfronteerd met een gevoel van leegte over het leven. We willen iets maatschappelijk relevant doen en een impact hebben, maar in ons werk, studie of thuis lijken we vooral afgeremd te worden en voelen we ons niet gezien. Het geeft onrust en leidt tot stress, ziekte of depressieve gevoelens. We veranderen van partner, zoeken een nieuwe baan of gaan in therapie, maar er blijft iets knagen.



In deze workshop onderzoeken we dit knagende gevoel en maken we kennis met de weg naar binnen: Wie ben ik? Waarom overkomt mij dit? Wat doe ik op deze wereld? Hoe kan het anders?

Doelen en werkwijze

De workshop is een kennismaking met jezelf. We onderzoeken wat er opkomt als je kennismaakt met de weg naar binnen, waarom ons brein geneigd is om dit uit de weg te gaan, hoe je dit patroon kunt doorbreken en hoe je betekenis kunt vinden in alles wat je meemaakt. Je ontdekt hoe je op een andere manier richting kunt geven aan je leven door dichterbij jezelf en passie te blijven en je leert van daaruit je omgeving mee te nemen op deze nieuwe weg.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Inzicht krijgen in het brein en waarom je vastloopt in het dagelijks leven
- Ervaren welke invloed jouw omgeving op jou heeft en hoe je dit doorbreekt
- Ontdekken welke onrust er in jezelf leeft en hoe je hier minder vatbaar voor kunt zijn
- Onderzoeken waar je passie ligt en hoe je meer vanuit deze passie kunt leven
- Handvatten aangereikt krijgen om dichterbij jezelf te komen en op jouw pad te blijven

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

www.innerexperience.nl