

Waar ik je toe uitnodig tijdens de workshop:

- 1** Zelfzorg en Zenuwstelsel regulatie – Zorg goed voor jezelf vooraf, tijdens en achteraf. Als er iets specifiek is dat je nodig hebt, kun je dan een manier vinden om erom te vragen?
- 2** Meedoen kan op veel verschillende manieren. Je kunt actief aan een oefening meedoen, je kunt toekijken, iets voor jezelf opschrijven, een dutje doen, een pauze nemen, etc. Dat is allemaal meedoen.
- 3** Probeer, voor zover als dat lukt, je bewust te zijn of je nog in staat bent om er fijn bij te zijn of wanneer je overweldigd raakt en niet meer in staat bent tot iets opnemen/meedoen. Merk op wat je nodig hebt om je weer veilig en ontspannen genoeg te voelen – neem een pauze, beweeg, ga naar buiten (evt. met begeleiding van een assistent), deel iets erover in de groep, etc.
- 4** Nodig je ‘beginner mindset’ uit. Er is altijd meer te leren, of je nou nieuw bent m.b.t. de activiteiten of dat je al veel ervaring/ kennis hebt. Ik nodig je uit om te ontdekken, te verkennen en te experimenteren met jezelf.

Hoe ik je vraag om met elkaar om te gaan:

- 1** Vertrouwelijkheid. Ik vraag je niet elkaars namen of ervaringen buiten de groep te delen.
- 2** Ook vraag ik je elkaars naam en gegevens niet met buitenstaanders (incl. de GGD of andere instanties) te delen.
- 3** Gevoelens zijn welkom en hoeven niet verklaard of uitgelegd te worden. Als gevoelens opkomen, mogen die er zijn, zonder dat ze gefikst/‘opgelost’ hoeven te worden of dat er advies gegeven wordt.
- 4** Als we delen, vraag ik jullie om vanuit persoonlijke ervaring te spreken en “ik-statements” te maken. (Bijv. ‘ik merk’, ‘ik voel’, ‘ik ervaar’, etc.). Op die manier helpt het om op te merken wat er binnen in je leeft en verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen ervaring. Het voorkomt ook dat er gegeneraliseerd wordt.
- 5** Er worden door mij of door de deelnemers geen geluidopnames, foto’s etc. gemaakt, tenzij in onderling overleg. Foto’s van de sheets met uitleg zijn hierop een uitzondering.
- 6** Mocht je niet akkoord gaan met een of meerdere van deze punten vraag ik je vooraf contact met me op te nemen.