



Thema avond

Veranderingen en verlies en rouwverwerking

*Loslaten zegt men, mooie
kreet, het lukt me
alleen niet*

In deze thema-avond gaan we in op het leren omgaan met veranderingen, het inzetten van gewenste veranderingen en verlies en rouwverwerking.

Herken je dit?

- ✚ Ik heb gereageerd op een manier die ik niet had gewild.
- ✚ Ik moet een keuze maken maar welke kant ga ik op?
- ✚ Mijn hoofd zit zo vol, hoe ruim ik dit op?
- ✚ Ik zit al een tijdje niet lekker in mijn vel.
- ✚ Loslaten zegt men.. mooie kreet, het lukt me alleen niet.
- ✚ Ik voel me vaak zo onzeker, wat doe ik eraan?
- ✚ Ben ik tóch weer over mijn grenzen gegaan...
- ✚ Ik voel me in bepaalde situaties geblokkeerd..
- ✚ Verdriet een plekje geven... hoe doe je dat?

Veranderingen gaan vaak gepaard met verlies. Verlies - het is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Vroeg of laat krijg je er mee te maken. Je verliest een dierbare, of je gezondheid, of je werk... en dat is soms zo ingrijpend dat je hele leven tot stilstand lijkt te komen. Veranderingen en verlies kunnen gepaard gaan met veel emotionele reacties. Je bent boos, of verdrietig - of beide. Vaak ook angstig - soms weet je niet meer hoe nu verder en lijkt het alsof je de controle hebt verloren.

Al deze emoties zijn volstrekt normaal, maar je moet er wel doorheen. Het is heel belangrijk om deze emoties niet te ontwijken, maar het proces dat bij veranderingen komt kijken juist aan te gaan.

Hoe leer je dat? Hoe ga je om met deze emoties?

De trainers van Communiverse hebben ruime expertise in leren omgaan met emotionele gebeurtenissen volgens de Elisabeth Kubler Ross methode. Haar methode is internationaal erkend en houdt onder andere in dat er actief aandacht geschonken wordt aan de emoties die bij veranderingen en verlies de kop opsteken. Communiverse geeft hierin training en organiseert een thema-avond waarin deze zaken toegelicht worden.

*Verdriet een plekje geven,
mooi gezegd, maar hoe doe
je dat*

Voor thema-avonden en prijzen: www.communiverse.nl/thema-avonden en voor data ga naar **agenda**. De eerstvolgende avonden zijn **13 oktober** en **3 november**. Inloop vanaf 19.00 Start vanaf 19.30 tot 22.00. Locatie: Buitenplaats Langewijk, Oostdijk 21 1461 DR Zuidoostbeemster. Met fiets of auto; doorrijden naar de achterzijde van het terrein. Het is het meest achterste gebouw. Daar kun je parkeren. Prijs voor deze avonden; €10,- p.p. Hiervoor ontvang je ook een kleine syllabus.

Contact: www.communiverse.nl/contact