



OPEN TRAINING

VERTROUW OP JE INTUÏTIE

BESLISSEN MET JE ONDERBUIK

'Vertrouw op je intuïtie' is een raad die je vaak krijgt, als je een keuze moet maken en twijfelt. Maar hoe doe je dat? En schakel je dan je verstand volledig uit?

Intuïtie is een 'ingeving': een vorm van 'direct weten', zonder dat je dit beredeneerd hebt. We willen uiteraard niet dat je stopt met denken, maar we dagen je wel uit om meer te doen met wat je in je 'onderbuik' al weet, maar (nog) niet toe durft te laten.



BESLISSEN VANUIT JE ONDERBUIK

Ondanks dat een gevoelsmatig weten je vertelt dat een bepaalde keuze het beste lijkt, durf je hier niet altijd op te vertrouwen. De reden? Intuïtie wordt vaak verstoord door emoties, gedachten en interpretaties. Zo kunnen angst, ongeduld en cynisme met je aan de haal gaan en een helder beeld vertroebelen. Voor je het weet vel je een oordeel op grond van die negatieve gevoelens, schiet je door twijfel in de stress of verkramp je in je besluitvorming.

Emotie kan je intuïtie dus verstoren. Je verstand daarentegen ondersteunt je intuïtie. Intuïtie en verstand samen is een krachtige combinatie, die je helpt in je besluitvorming.

Geeft 'je onderbuik' nu het signaal dat deze training iets voor jou is? En komen er vervolgens emoties of gedachten in je op die dat signaal verstoren? Tja, wat doe je dan? Je zou je op kunnen geven voor deze training. Of toch niet.

De vraag is: 'Waar wil je naar luisteren?'

VOOR WIE?

Je wil op je intuïtie leren te vertrouwen. Het is je doel om intuïtie als een goede raadgever te gaan zien, die wordt ondersteund door je verstand. Je durft het aan om de zogenaamde logica los te laten en op je innerlijke weten te bouwen.

ORAKI

INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen.

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- In contact komen met je intuïtie: focus op signalen, volg je instinct.
- Van denken in (doem)scenario's naar ontspanning en inzicht.
- Omgaan met je eigen weerstand.
- Intuïtie versus overtuigingen en emoties.
- Jij en je omgeving: wiens 'waarheid' is 'waar'?
- Toets je intuïtie: lichamelijke signalen.

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 1 dag.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

De training Vertrouw op je intuïtie is heel praktisch: weinig theorie, veel doen. Je gaat niet te veel nadenken, maar je gaat op zoek naar de antwoorden in jezelf. Dat is niet zweverig, wel persoonlijk. Je doet veel ervaringsoefeningen, waarbij jij je eigen vragen en situaties inbrengt.

NA DE TRAINING

- Herken je makkelijker je innerlijke signalen vanuit focus en ontspanning.
- Pieker je minder en sta je open voor andere invalshoeken dan alléén je ratio.
- Werpt je verstand minder drempels op.
- Ben je je bewust van het verschil tussen intuïtie en overtuigingen/emoties.
- Weet je het (fysiek) als je intuïtie (niet) klopt.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Emotionele intelligentie.
- Besluitvaardigheid.

INVESTERING

De training: €400
Locatie en catering: €70
TOTAAL (excl. btw): €470

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/intuities>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.

De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk.