

Het natuurlijk trainen van je creativiteit en oplossend vermogen.

Hoe doe je dit op een laagdrempelige manier als je buiten en in beweging bent? Hoe helpt je dit om ook op andere momenten in te zetten?

MINI WORKSHOP BINNENSTEBUITEN

Koers Bedrijfspsychologie



Het vuur ontsteken...

Wanneer iemand in een burn-out zit of er in dreigt te geraken dan kun je spreken over het 'uitgedoofde innerlijk vuur'. Diegene kan geen of weinig activiteiten benoemen waar hij blij en/of enthousiast van wordt. Hij voelt zich somber, is gedeprimeerd en krijgt zichzelf er niet toe gezet om in actie te komen.

Door de constante overbelasting of door een leven te leiden wat niet echt bij de klant paste, is hij totaal uitgeblust. En dit geeft onder andere het gevoel dat het donker en doelloos is. Er ontbreekt vaak ook het vertrouwen en gevoel van creativiteit en oplossend vermogen om hier stappen in te zetten.

Vuur is heel effectief om als metafoor en oefening te gebruiken in een sessie of gesprek. De persoon in kwestie legt direct bewust en onbewust de link naar zijn innerlijke vuur. Het vuur weer ontsteken bij die persoon, maakt dat hij anders in het leven gaat staan. Dat er weer oog komt voor hetgeen hem blij maakt of dat hij nieuwe dingen kan gaan ontdekken die helemaal bij hem passen.

#Vuur oefening

Regel een plaats waar je veilig vuur kan en mag maken, met bijvoorbeeld een vuurkorf of buitenkachel. Je kunt, afhankelijk van de tijd die je hebt, ervoor kiezen om de persoon zelf vuur te laten maken of je maakt zelf een vuurtje.

Zes voorwerpen

Laat hem/haar zes voorwerpen uitzoeken die opgebrand kunnen worden. Deze zes attributen staan voor zaken in zijn leven die hem voor zijn gevoel naar beneden halen. Dit kunnen persoonlijke eigenschappen en/of belemmerende overtuigingen zijn of gedrag c.q. emoties die hem in de weg zitten en steeds tegenhouden in hetgeen hij wil bereiken.

Creëer een rustige setting waarin per attribuut aandacht besteed wordt aan het waarom het hem belemmert en het effect van het verbranden daarvan. Wanneer hij/zij de attributen één voor één in het vuur heeft gegooid, laat je hem bedenken en ook uitvoeren hoe hij het vuur nog meer zou kunnen opstoken en groter laten maken.

Gebruik in het gesprek ook steeds de woorden die helpen om hem zelf bewust te maken van het feit dat hij in de praktijk ook de mogelijkheden heeft om zijn 'innerlijke vuur' aan te wakkeren en daarmee te laten groeien.

Dank !

Deze mini doe-het-zelf BinnensteBuiten workshop werd je aangeboden door Koers Bedrijfspsychologie.

We hopen dat je er waarde uit haalt, voor jezelf en wellicht ook voor een ander. Ben je benieuwd naar onze werkwijze en nieuwsgierig naar wat we allemaal nog meer in huis hebben op het gebied van mentale balans en veerkracht?

Check dan even onze [website](#) of bel of [mail](#) ons voor een kennismaking.



Samen werken aan een mentaal gezond werkend Nederland