

## Masterclass 'Rust in je ratelbrein'

### *Moeiteloos loskomen van gedachten en patronen*



Ons ratelbrein maakt soms overuren. Herken je dat? Dat malen over alles wat je achteraf anders had kunnen doen, of dat piekeren over dat wat komen gaat. Dat wakkert vaak gevoelens aan van angst of stress. Ons brein is een fabriek die nu eenmaal gedachten produceert; wel 50.000 op een dag! We zijn gewend om de inhoud van gedachten te veranderen, en negatieve

gedachten om te denken naar gedachten van *'dit gaat me nooit lukken'* naar *'ik kan het!'* Dat kost veel energie. Zeker als je weet dat 80 procent van onze gedachten negatief is. Iedere keer dat zo'n negatieve gedachte opkomt en bezit van je neemt, zijn je hersenen aan het werk om de positieve daar tegenover te stellen. Dat is hard werken!

Niet alleen onze gedachten maar ook onze gevoelens sturen ons gedrag. En soms worden gevoelens zo groot (angst, onzekerheid) dat ze ons weghouden van wat we eigenlijk zouden willen doen. Dan gaan we spannende situaties uit de weg, stellen ze uit, of we worden een schim van onszelf. Seneca stelt: "We suffer more in imagination than in reality". De hoogste tijd om dat te veranderen.



### *Lichter leven: het lijkt simpel... en dat is het eigenlijk ook!*

In deze masterclass werken we met verrassende werkvormen uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en gaat over mentale flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en verlangens.

Zing bijvoorbeeld 'ik doe het nooit goed genoeg' eens op 'lang zal ze leven'. Of spreek 'ik mag geen fouten maken' op verschillende toonhoogten uit. Beetje gekke oefening? Zeker! Maar met een wonderlijk effect. Je zult merken dat je negatieve gedachte minder opkomt. En als hij opkomt, is de lading ervan af. Dat geeft rust in je hoofd. In deze masterclass ervaar je ook wat er gebeurt als je gevoel omarmt en het de ruimte geeft. Het klinkt paradoxaal, maar volledig toelaten betekent dat de sterkte ervan afneemt en er ruimte komt voor dat wat voor jou belangrijk is. Zo leer je om koersvast te handelen in lijn met jouw waarden en verlangens.

- Datum:** vrijdag 20 maart 2020, 9.00 – 13.00 uur  
**Locatie:** Landgoed de Horst, Driebergen  
**Prijs:** € 265,- excl. btw  
**Deelnemers:** maximaal 14  
**Trainers:** Peggy Burghouts en Annette Aarts  
**Informatie:** Annette Aarts, annette@anderseigen.nl, 06 – 21555285  
Peggy Burghouts, mail@peggyburghouts.nl, 06 - 12332020  
**Voor wie?** voor (young) professionals, managers, iedereen die in de hectiek van alledag meer rust en ruimte wil creëren voor zichzelf.

### Deelnemers over de Masterclass

*‘Nieuwe invalshoek om boven mijn gedachtes te staan. Door mijn ‘stemmetjes’ een plek te geven ervaar ik minder stress’*

*‘Deze masterclass gaat eigenlijk veel verder dan de titel suggereert. Ik heb inzichten opgedaan t.a.v. eigen oordelen. Mijn interne criticus kreeg een hoorbare stem. Ik ben niet zo lief voor mijzelf, voor mij een nieuw inzicht’.*

*‘Deze masterclass heeft mij meer rust in mijn hoofd gegeven. Een meerwaarde voor iedereen om minder belasting te ervaren in deze overprikkelde maatschappij’.*

*‘Nu ik mijn gevoelens niet meer wegduw, ontstaat er rust en ontspanning’*



### Over de trainers



Peggy Burghouts is sinds haar carrière in het bedrijfsleven inmiddels twintig jaar actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als trainer en als coach combineert ze op een dynamische wijze diepgang met een praktische insteek. Haar expertise is er vooral op gericht om hoofd (weer) met hart te verbinden, om gevoel (weer) te laten spreken, om energie (weer) te laten stromen, om kracht (weer) te voelen en om balans (weer) te ervaren. Elke dag weer ervaart zij het als een voorrecht om op deze manier met professionals te kunnen werken.

Annette Aarts draagt als trainer en coach bij aan de ontwikkeling van mensen en teams in organisaties. Daarbij werkt zij aan bewustwording van gedrag, onderliggende drijfveren, ontwikkeling van nieuwe gedragspatronen, (persoonlijk) leiderschap. Mensen ontwikkelen zich vanuit drie invalshoeken: hoofd, hart en handen: ofwel via denken, voelen en doen. Zien dat bij mensen nieuw verworven inzicht en gedrag, hen effectief en succesvol maakt in de organisatie, maakt dit werk voor haar zo boeiend en betekenisvol.



Wij werken voor o.m. Rabobank Nederland, Ministerie van Buitenlandse Zaken, Brocacef, Provincie Gelderland, ABN AMRO bank, GGD Noord en Oost Gelderland, Gemeente Deventer, Barentskrants Advocaten, Generali verzekeringen, Randstad Nederland, UMC Utrecht, Ministerie van VROM, RIVM.

## Aanmeldingsformulier

Mail je aanmelding naar Peggy Burghouts, [mail@peggyburghouts.nl](mailto:mail@peggyburghouts.nl) of Annette Aarts, [annette@anderseigen.nl](mailto:annette@anderseigen.nl):

Ik schrijf mij in voor de Masterclass 'Rust in je ratelbrein' op vrijdag 20 maart 2020, van 9.00 tot 13.00 uur in Driebergen:

### Mijn gegevens

Bedrijfsnaam:

Naam:

Beroep/functie:

Adres:

Postcode en woonplaats:

E-mail:

Mobiel bereikbaar op:

Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden en meld mij aan:

Handtekening, plaats en datum:

### Algemene Voorwaarden

Bij ondertekening van het formulier worden alle bepalingen van deze voorwaarden van kracht. Je bent van een plaats in de masterclass verzekerd als je een bevestiging hebt ontvangen en de factuur hebt voldaan. Bij minder dan 8 aanmeldingen kan besloten worden het programma te annuleren of te verplaatsen naar een andere datum. Als er in overleg geen nieuwe geschikte datum gevonden kan worden, wordt je aanmelding geannuleerd en je betaling teruggeboekt. Bij terugtrekking voor aanvang van het programma, of niet verschijnen, blijft het gehele bedrag verschuldigd. Het is altijd een optie om een vervanger deel te laten nemen, mits deze vooraf is aangemeld.