

# Opstellingendag

Meer helderheid in je patroon,  
thema of situatie met systemisch werk



- ~ 8-14 deelnemers
- ~ Twee ervaren begeleiders
- ~ Heerlijke biologische lunch
- ~ Sfeervolle locatie  
centraal in Nederland
- ~ Vragenlijst vooraf

## Opstellingendag

**Werken met opstellingen kan betrekking hebben op familie, werk, keuzes, zorgen, verlangens; eigenlijk over elk onderwerp waarover je helderheid wilt krijgen. Helderheid over wat er onbewust, in de onderstroom, speelt.**

Bij opstellingenwerk wordt jouw vraagstuk in de ruimte opgesteld. De vraaginbrenger maakt gebruik van de andere deelnemers die als representanten deelnemen. Elke opstelling helpt zichtbaar te maken wat er speelt en wat er nodig is, of het nu over families gaat, over organisaties, of over iets anders wat jou bezighoudt.

Opstellingen bieden zo een visualisatie van een patroon en de bijbehorende dynamiek. Het is een hele effectieve manier om zicht te krijgen op het krachtenveld waarin je je bevindt.

Een opstelling geeft soms ook de mogelijkheid om zaken op hun plek te laten vallen. Daardoor is soms herhaling van bepaalde patronen niet meer nodig. Op die manier wordt je vrij van datgene waar je in vast zit.

# Opbrengst

- Soms is na een half uur al duidelijk waar je in vast zit en wat je te doen hebt. Opstellingen geven helderheid en ruimte.
- Er is de mogelijkheid om een opstelling neer te zetten of als representant aan opstellingen deel te nemen. Meestal is er ruimte voor 3-5 opstellingen.
- Een opstellingendag is altijd waardevol. Of je nu vraaginbrenger bent, representant of de dag mee wilt maken om kennis te maken met opstellingenwerk. In alle gevallen wordt er iets in je aangeraakt.



# Wat vinden anderen?

*“Dankbaar is het eerste woord wat in mij opkomt als ik terugdenk aan de mijn ervaring met jullie. Dankbaar omdat jullie een vertrouwde omgeving creëerden waarin ik mezelf durfde open te stellen. Dankbaar voor de passie waar jullie mee te werk gingen. Dankbaar voor de prachtige ervaring en de inzichten die ik mee heb mogen krijgen uit mijn opstelling. Tot op de dag van vandaag kan ik mijn inzichten toepassen in mijn dagelijks leven. Onwijs bedankt voor alles.” – Tamara van der Ham-Kaya*

*“Het werkt door: inzichten, beelden, aha-momenten. Een van de beelden die mij zijn bijgebleven is de rij van 3 generaties voorouders die aan het eind voor mij stond. Dat was een heel krachtig beeld/moment. Ik ben mij daardoor nu ook nog bewuster van mijn plek ten opzichte van mijn dochter – en haar plek ten opzichte van mij. Hierdoor ervaar ik meer helderheid over mijn rol als moeder. Het was goed dat ik de eenzaamheid van vroeger zo diep kon doorvoelen tijdens de opstelling. Fysiek voelde het alsof er een knoop in mijn buik los kwam.” – Tarunai Grunewald*

*“In de opstelling heb ik gewerkt met een patroon waarin ik met mijn leidinggevende altijd weer terecht kom. Ik heb ervaren en doorvoeld dat het patroon uit mijn familie komt, en al lang met mijn familie meereist. Het gaat over mannen die generatie op generatie niet beschikbaar waren voor hun zoons. Mijn tranen gingen daarover.”*

*“Op het randje van een burnout ging ik een opstelling doen. Het maakte volkomen helder hoe ik al jaren voor mijn moeder zorgde. Ik beschermde haar tegen mijn vader. Pas toen ik dat kon zien kwam er verdriet. Verdriet over het werkelijke gemis van met name mijn vader. Toen ik mijn eigen plek kon innemen, niet tussen mijn ouders maar op mijn kinds-plek, werd het totale systeem rustiger”*

# Over de opstellingendag

## Doelgroep

De opstellingendag is voor je bedoeld als je een patroon, vraag, thema of situatie met een opstelling helder wilt maken.

Soms gaat dat over wat er met je gebeurt in de ontmoeting of relatie met de ander(en). Of over een gevoel waar je vaak in terecht komt en waarvan je niet weet waar het vandaan komt. Of je lijf vertelt je een verhaal dat in het licht gezet wil worden.

Opstellingen kunnen gaan over familie, werk, keuzes, zorgen, verlangens. De dag is ook heel geschikt als je nog nooit met opstellingen hebt gewerkt en wel kennis wilt maken met opstellingenwerk.

## Groepsgrootte

8-14 deelnemers

## Begeleiders

Gerda Deekens & Chris Tils

## Kosten

Deelname: € 169,-

Early bird tarief: € 149,-

(inclusief biologische lunch, koffie, thee en koekjes)

Deze training is vrijgesteld van btw.

## Tijdstip

10.00u-17.30u

## Locatie

Werkplaats voor ontmoeting en ontwikkeling

Duivendaal 8, 6701 AR Wageningen

(goede OV verbinding, ruime parkeergelegenheid)

# Begeleiders



## — Gerda Deekens

*“Ik ben actief als (team)coach, trainer en consultant voor organisaties, leidinggevend en (young)professionals. Mijn kracht is om mensen en organisaties weer in beweging te krijgen door verbinding te maken met zichzelf en met de omgeving.*”

*Ik ben opgeleid door Schout Schouten en het Hellinger Instituut. Voor meer informatie zie [www.gerdadeekens.nl](http://www.gerdadeekens.nl)”*

## — Chris Tils

*“Ik werk als coach, teamcoach, trainer en organisatieadviseur. Samen met mijn opdrachtgevers ontrafel ik patronen die de onderstroom belemmeren. Zodat mensen in de organisatie vanuit verbinding kunnen werken en succesvoller zijn in het bereiken van hun doelen.*”

*Ik ben opgeleid door Schout Schouten en door Phoenix opleidingen”*





# Vragen?

Stel ze gerust om te kijken of  
deze opstellingendag bij je past.

[mail@christils.nl](mailto:mail@christils.nl)