

The Work & Werk



Introductie

Deze online training vereist de basiskennis van The Work van Byron Katie. Je gaat alle ideeën met betrekking tot je werk, collega's en omstandigheden leren onderzoeken met The Work.

1

Wat kun jij praktisch doen?

Voordat we onze mentale ideeën gaan onderzoeken, gaan we in de eerste module kijken wat je praktisch kunt ondernemen om je werk, rustiger, handiger of leuker te maken.

2

Oordeel je Naaste

Hier ga je het Oordeel Over je Naaste werkblad gebruiken om inzicht te krijgen wat en wie jou op je werk ongelukkig maakt.

3

Waar moet jouw baan aan voldoen?

Deze module bevat oefeningen om inzicht te krijgen welke bewuste of onbewuste mentale voorwaarden en verwachtingen je met betrekking tot je werk en je collega's hebt.

4

The Work

In deze module ga je onderzoeken welke algemene oordelen je hebt.

5

Wat mag er niet gebeuren?

Op welke scenario's en/of situaties heb jij weerstand?
Waar ben je bang voor dat er gaat gebeuren, mag niet gebeuren of had niet mogen gebeuren?

6

Alles zou goed zijn als...

In welke mentale verhalen leef je wanneer je op je werk bent?
Deze verhalen ga je in deze module boven water krijgen.

7

G-model

In deze trainingsmodule wordt het G-model geïntroduceerd waarmee de verbinding tussen jouw gedachten, gevoelens, gedrag en gebeurtenissen duidelijk wordt.

8

Wat voel je?

Door middel van het G-model ga je je emoties als insteek gebruiken om vervolgens inzicht te krijgen hoe deze in verbinding staan met je gedachten. Dusdanig dat je er vervolgens The Work op kunt doen.

9

Objectief versus subjectief

Wanneer neem jij objectief en wanneer neem jij subjectief waar?
De oefeningen in deze module geven je daar inzicht in en leer je objectief te blijven.

10

Verplaats je in de ander

Soms kun je iets niet veranderen en is het nou eenmaal zo.
In deze module leer je daar mee om te gaan.