

“Herberg” waar je kan inchecken

Emotioneel & Mentaal fit in 5 lessen

Fit zijn = jezelf zijn en jezelf durven in te brengen in ieder contact of iedere groep, ook als het gaat over iets ongemakkelijks of spannends.

Het Fundament

Les 1a: bij mijzelf

De basis voor emotionele en mentale gezondheid ligt bij onszelf. Bij Check-Inn onderzoekt iedereen wat er speelt, of er iets is wat eigenlijk ongemakkelijk of spannend is, iets waar we liever weg van blijven. Iets wat we vandaag ‘wegstoppen’.

We oefenen om het niet op te lossen, maar alleen de vraag te stellen aan onszelf: “wat gebeurt er bij mij?”, “En wat nog meer?”.

Je doet er niks mee. Het gaat alleen om bewustzijn, het ervaren van je (hele) zelf, terwijl er andere mensen bij aanwezig zijn.

Dit is **stap 1** van de fitness.

inbegrepen bij de Try-Out sessie



22 min

9 min

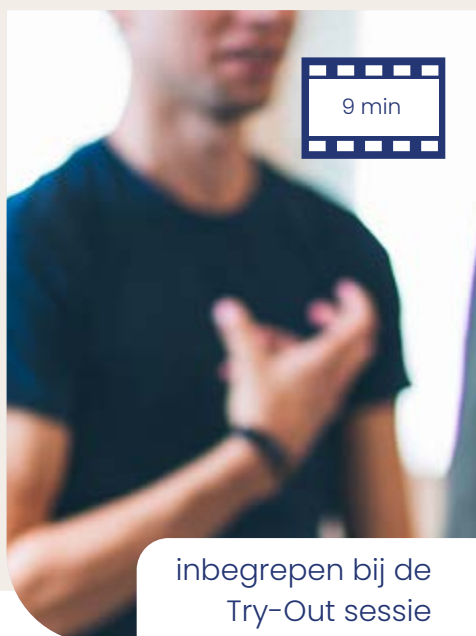
Les 1b: eigenaarschap

De tweede stap voor emotionele en mentale gezondheid is om het niet bij Stap 1 te laten, maar om jezelf ook in te brengen. Dan bedoelen we niet “het oplossen”, maar “eigenaarschap” nemen. Als je namelijk eigenaar wordt, dan leg je jouw zaken niet bij een ander,

maar erken je dat ze van jou zijn. In de tweede stap oefen je eigenlijk alleen om eigenaarschap uit te spreken naar jezelf toe, waar anderen bij zijn.

Dit is **stap 2** van de fitness. Door stap 1 en 2 steeds te oefenen, leer je hele zelf te zijn, en ook je ongemak in te kunnen brengen.

inbegrepen bij de Try-Out sessie



Lesprogramma

Na de Try-Out volg je deze lessen zelf, of met persoonlijke begeleiding.

6 min



Les 2: de response

Je kent nu de basis van emotionele en mentale fitness. Nu leer je de laatste stap zodat je ook echt volwaardig kan meedoen. Het heet de response.

De response is een oefening van de dagelijkse wereld. We oefenen namelijk om een respons te geven op elkaar. Dus geen feedback, reactie, advies of analyse. Nee. We oefenen weer die eerste 2 stappen. Wat gebeurde er bij mij terwijl jij je Check-Inn deed, en hoe breng ik dat in met eigenaarschap?

“Bewustzijn als basis voor zelfheling en groei.”

“Mindfulness 2.0 - nieuwsgierig onderzoeken wat er in jou aandacht wil, maar dit niet in je eentje doen”

“Simply be”, maar wel tijdens contact met anderen.”

Les 3: mijn eigen stuk

Het kan zijn dat je geraakt wordt in een sessie: angst, boosheid, opinie, etc. In deze les leer je het verschil tussen geraakt worden door ‘je eigen stuk’, oftewel iets wat nog moeilijk is in jou, en ‘iets van een ander’, oftewel

iets wat een ander nog niet kan inbrengen volgens de twee stappen, ondanks dat deelnemers samen die intentie wel gezet hebben. Je leert je bewust te worden van wanneer iets van jou is, en wanneer je het bij de ander kan laten.

25 min





12 min

Les 4: 4 levels

In les 4 leer je dat je elke sessie een keuze hebt hoe makkelijk of zwaar jouw training kan zijn. Je leert je niet te laten leiden door je doorzettingsvermogen om een hoog level te

doen, maar je lichaam te volgen in wat jij vandaag nodig hebt. Je gaat leren om alle niveau's te kunnen toepassen, zodat je steeds meer klaar bent voor level 5. Dat level oefenen wij hier expliciet niet. Level 5

is namelijk het dagelijkse leven, waarin je iets moeilijks meemaakt met iemand die dichtbij staat (collega, relatie), en om dan bij jezelf te blijven, en dat wederom in eigenaarschap in te brengen.

Les 5: 3 stappen

In les 5 leer je dat we eigenlijk niet 2 stappen beoefenen, maar 3. Je leert stap 0 ontdekken (jezelf containen, jezelf openen) en je leert de andere twee verdiepen: 1: jezelf ervaren terwijl anderen erbij zijn; 2: jezelf inbrengen met eigenaarschap. Je leert hoe je elke stap dieper kan

gaan oefenen. Welk stuk vind jij moeilijk, en hoe kan jij daaraan werken? Je gaat nu echt voelen en inzien hoe therapie en coaching werkt. Hoe die emotionele en mentale zelfzorg steeds die 3 stappen doorloopt, en je kan nu plaatsen welke vorm jij nodig hebt, en waar elke vorm voor dient.



14 min



Start je les-programma hier:
<https://check-inn.nl/welkom>



Ons online rooster:
<https://check-inn.nl/rooster>