

Systems-Centered® Training doorgaande SCT® groep voor (echt)paren

**Het creëren van relaties met positieve energie, plezier, ruimte voor
(persoonlijke) ontwikkeling en bevredigende intimiteit**

**o.l.v. Lotte Paans
2019**

Een goed huwelijk?

Een goed 'huwelijk' wordt gekenmerkt door openheid voor elkaars gevoelens en een veilige verbondenheid met elkaar. Bijna elke relatie kent periodes dat het moeilijk wordt die verbinding te blijven creëren. Dit sluipt er vaak ongemerkt in je kunt dan terecht komen in communicatiepatronen die die afstand almaar vergroten.

De relatie als systeem

De relatie benaderen als een systeem kan helpen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen om grip te krijgen op de onderliggende dynamiek en vandaaruit energie vrij te maken, voor het samen bouwen aan een positieve relatie dynamiek, waarin beide partners en eventuele kinderen zich gelukkig voelen en zich kunnen ontwikkelen.

Waarom een parengroep?

De kracht van een parengroep is dat ieder paar z'n eigen dynamiek meeneemt en tegelijk wordt ondersteund door een grotere context. Hoewel elke relatie uniek is, zijn er ook veel overeenkomsten in de manier waarop relaties vastlopen. Deze parengroep is een plek om dit gesprek als echtpaar constructief te voeren, met ruimte voor verdieping, het aanleren van nieuwe vaardigheden en het ontwikkelen van een gemeenschappelijke taal om met emoties om te gaan.

Waarom een doorgaande groep?

Systems-Centered is van oorsprong een theorie over systeemontwikkeling. De wijze waarop je je SCT eigen maakt is door doorlopende beoefening, zodat het van een mentaal concept een geïntegreerde ervaring wordt.

Door doorlopend met een relatief vaste groep paren SCT te beoefenen, zijn de deelnemers in staat vaardigheden te ontwikkelen en zich door de verschillende fasen van ontwikkeling heen te bewegen. Dit is een intensief proces, waarbij de groep steeds nieuwe lagen van ervaring weet aan te boren, een proces wat meerdere jaren doorloopt en tevens vergelijkbaar is met waar echtparen doorheen gaan.

Wat leer je?

SCT vaardigheden leren door samen een SCT parengroep te creëren, om te leren hoe je deze vaardigheden kunt toepassen binnen je relatie:

- Herkennen van helpende en belemmerende patronen binnen de relatie
- Verminderen van belemmeringen en vrijmaken van energie voor ontwikkeling
- Het leren werken met de 4 subsystemen van een relatie
- Succesvoller om leren gaan met frustraties en verschillen
- Leren hoe de fasen van ontwikkeling de dynamiek in je relatie dicteren en daar meer vrije keuzes in ontwikkelen

Voor wie?

Deze groep is geschikt voor paren die nieuwsgierig zijn naar hun relatiedynamiek, op zoek zijn naar verdieping en ontwikkeling en die vaardiger willen worden in het verminderen van belemmerende patronen.

Voor paren die echt in een crisis zitten is dit geen geschikte groep. In dat geval raden wij aan eerst met relatietherapie te starten.

Opzet, data, tijden, kosten

De bijeenkomsten zijn ervaringsgericht van opzet. Elke bijeenkomst bevat een korte theoretische uiteenzetting en wordt afgesloten met een krachtenveld, waar de groep reflecteert op het werk van de bijeenkomst. Er wordt geen huiswerk meegegeven, wel wordt de deelnemers aangeraden handouts of eventuele artikelen na te lezen en ook binnen hun relatie in het dagelijks leven de methoden en technieken uit te proberen.

Voorjaar 2019:

10 januari	19:30-21:30
28 februari	19:30-21:30
14 maart	19:30-21:30
6 juni òf 27 juni	19:30-21:30

De kosten zijn 85,- Eu per bijeenkomst p.p. ex. btw., ex. 10,- Eu eenmalig voor de syllabus. Bij deelname ontvang je een factuur voor 4 bijeenkomsten (1/2 jaar).

Begeleiders

Lotte Paans (ir) is Licensed SCT-Practitioner, werkzaam als opleider, (team)coach, supervisor en therapeut en is bestuurslid van Stichting SCT-Nederland.

Dan Tuffy is opgeleid in SCT tot intermediate level. Hij is muzikant en docent Engels in het volwassen onderwijs.

Dan en Lotte zijn in het dagelijks leven ook partners en geven samen relatietherapie gestoeld op het SCT gedachtengoed.

Informatie en inschrijven

Bij deelname voor de eerste keer is opgave voor een half jaar mogelijk ter introductie. Indien jullie besluiten om door te gaan is de inschrijving vervolgens steeds per jaar. Elk jaar is er een moment voor paren om in of uit te stromen.

Voor opgave of vragen neem contact op met:

Lotte Paans
06 44 63 85 85
lottepaans@xs4all.nl

Relevante websites:

www.lottepaans.nl
www.sct-nl.nl
www.systemscentered.com

“But once the realization is accepted,
that even between the closest human beings
infinite distances continue to exist,
a wonderful living, side by side, can grow up,
if they succeed in loving the distance between them
which makes it possible for each to see the other
whole and against a wide sky.

I hold this to the highest task of a bond between two people:
that each should stand guard over the solitude of the other.

And only those are the true sharings,
which, rhythmically, interrupt periods of deep isolation.”

Rainer Maria Rilke

Lotte Paans

teamcoaching, supervisie, therapie

Veerstraat 142
6701DZ Wageningen

www.lottepaans.nl
M: 06 44 63 85 85

lottepaans@xs4all.nl
KvK: 09 12 34 56

BTW: NL1669.87.220B01
NL22 INGB 0000 986502