



SKILLFUL MEANS

'Work becomes more like art'

"We weten dat werken een beroep kan doen op elk aspect van ons wezen zodat onze geest, ons hart en onze zintuigen er volledig in betrokken worden. Toch is het tegenwoordig ongebruikelijk om zo volledig bij ons werk betrokken te raken. In de huidige, complexe samenleving zijn we de kennis kwijtgeraakt hoe we onze vermogens kunnen gebruiken om een doeltreffend en zinvol leven te leiden. ... We ervaren zelden de voldoening die ontstaat door vaardig te werken, met inzet van ons gehele wezen."

– Tarthang Tulku in *Vaardig Handelen*, p 9-10

Themaworkshops Skillful Means

De themaworkshops bieden een uitgelezen kans om kennis te maken met Skillful Means. Je leert hoe je de rijkdom van het leven kunt ervaren in je dagelijks werk. Je kunt de hele serie of losse workshops volgen.

In september 2018 kun je instromen in de jaar-training 'Transforming Stress into Wellbeing' of één van de andere cursussen Skillful Means.

Zaterdag 24 maart
Werk als beoefening

Zaterdag 21 april
Waardering als basis

Zaterdag 26 mei
Spanning is normaal, stress niet

Tijd: 10.00 - 13.00 uur

Begeleiding: Ineke Smits

Kosten:

€ 95,- voor de serie van 3x

€ 35,- per workshop

Korting voor regio- en online cursisten:

€ 20,- per workshop

Aanmelden: info@nyingma.nl

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Reguliersgracht 25 Amsterdam

nyingmacentrum@nyingma.nl

www.nyingma.nl

Skillful Means

Themaworkshops 2018

Zaterdag 24 mrt, 21 apr en 26 mei
van 10.00 tot 13.00 uur

*'Work becomes
like art'*



NYINGMA CENTRUM NEDERLAND

Skillful Means

Skillful Means leert je, aan de hand van reflectie en oefening, om al je vermogens aan te spreken tijdens je dagelijkse activiteiten. Je leert zelfs situaties die je normaalgesproken liever uit de weg gaat anders te benaderen: ze worden bondgenoten op weg naar je natuurlijke balans. Dat heeft effect op je hele leven: alles wordt levend en betekenisvol!



24 maart Workshop 1 Werk als beoefening

Je werkt een groot deel van je leven. Lijkt het alsof de tijd die je werkt gescheiden is van de rest van je leven?

In deze interactieve workshop onderzoek je hoe je je werk kunt gebruiken om jezelf als mens helemaal te ontplooien, ongeacht wat voor werkzaamheden je verricht.

“Wanneer we vaardig handelen benaderen we ons werk rechtstreeks, nemen we meteen actie om onze problemen op te lossen en brengen we de kracht van onze natuurlijke talenten aan het licht.”
Tarthang Tulku, *Vaardig Handelen* p7

21 april Workshop 2 Waardering als basis

Waardering en motivatie zijn van wezenlijk belang voor een bevredigende en gezonde werkervaring. Als je handelt vanuit waardering, geeft dat voldoening en energie, wat je weer motiveert om door te gaan. Vaak koppelen wij waardering aan de beoordeling die anderen ons geven en aan maatstaven die we onszelf opleggen. Als we geen waardering krijgen, kan dat leiden tot ontevredenheid. In deze workshop onderzoek je, aan de hand van oefeningen en reflectie, hoe je tijdens je werk zelf de voldoening van waardering kunt aanspreken.

26 mei Workshop 3 Spanning is normaal; stress niet

Spanning is normaal, stress niet. Toch ervaren veel mensen stress. Vooral de meer subtiele vormen van stress zijn vaak zo ‘gewoon’ dat we ze als normaal beschouwen.

Het Skillful Means onderricht van Tarthang Tulku biedt bewezen methoden om stress om te zetten in welzijn - zowel op het werk als thuis. Hiermee voorkom je burnout, verminder je stress en leg je de basis voor een duurzaam welbevinden.

In deze workshop krijg je handvatten om stress in een vroeg stadium te herkennen, zodat je de keuze krijgt om anders te reageren op omstandigheden. Je leert een aantal eenvoudige, maar krachtige oefeningen die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven, zodat stress geen kans krijgt.

“Als we er niet in slagen om elke dag met enthousiasme en plezier te werken, raken we gefrustreerd en ontmoedigd. Wanneer wij onze houding veranderen en de schoonheid ontdekken die in iedere ervaring besloten ligt, wordt werk bevredigend en betekenisvol; het leven wordt vreugdevol.”

– Tarthang Tulku in *Vaardig Handelen*

