

Human Sense Zomertraining nabij Arezzo in Toscane

31 augustus – 7 september 2019

Human Sense

Human Sense is een onderzoekende en doordachte benadering om ontwikkelingen in je leven te volgen, te waarderen en het liefst ook tijdig te zien aankomen. Human Sense gaat uit van wat mensen goed kunnen in plaats van wat er mis is met hen. Onderzoek is daarom gericht op eigen kundigheden, vaardigheden en kwaliteiten die je stuk voor stuk kunt benutten in de breedste zin van het woord. In alles wat er gebeurt, ligt het accent op “jezelf en elkaar betrokken aandacht geven”. In het verlengde hiervan liggen de kunst van het genieten en het waarderen van het wisselwerken met andere mensen. Dit laatste heet tegenwoordig netwerken.



Het doel van Human Sense is uitvinden hoe je je bestaan vorm kan geven. Bestaan is *de betekenis die gehecht is aan je leven door vele anderen én door jezelf*. Je leeft per slot van rekening met vele anderen. Een wezenlijk onderdeel van deze betekenisgeving is jouw identiteit: jouw “ik ben” als toegeëigend uitvloeiende van wie jij bent voor anderen. Dit kun je individueel onderzoeken, in tweetallen en in tientallen. Bestaan ontplooit zich immers in interactie met vele, vele anderen. De drijfveer is steeds *wederkerige waardering en zingeving*.

De zomertraining is in het leven geroepen om in een weldadige omgeving, – los van thuis en werk; in een toevluchtsoord als het ware – individueel en samen met anderen op onderzoek uit te gaan.

De benadering is instrumenteel. Dit gaat voorbij het enkel oplossen van huidige problemen. Mensen hebben immers meer aan het verwerven en eigen maken van vaardigheden waarmee ze nu en óók in de toekomst de processen van hun leven aankunnen. De kern van het instrumentarium bestaat uit de denkmodellen die binnen Human Sense zijn ontwikkeld. Deze denkmodellen zijn eclectisch van aard. Natuurwetenschap, en dan met name de biologie, is de belangrijkste voedingsbodem. Hierop zijn geënt waardevolle inzichten uit de wereld van de Gestalt en de psychologie, het Jungiaanse denken, de Logotherapie van Viktor Frenkl, de Fenomenologie van met name Maurice Merleau-Ponty en de taalwetenschappen. Daar waar het gaat over ‘mensen die met mensen leven’, is de leer van de complexe systemen ook van groot belang. Het biologische van de visie van Human Sense laat volop ruimte voor het dierlijke en instinctmatige van de mens.



Human Sense is een rationele en een gevoelsmatige benadering. Denken en ‘in je hoofd zitten’ zijn zeker zo belangrijk als voelen en gewaarzijn. We onderscheiden het Domein van de Gemeenschap en het Domein van de Intimi. In het Domein van de Gemeenschap heersen de cultureel bepaalde

normen en waarden en voorschriften wat betreft gangbare taal, omgangsvormen, rituelen, gevoel en emoties. Hier wordt bepaald wie je kunt zijn (identiteit), wat je al dan niet mag (bijv. je vrouw slaan of je man aftuigen) en of je in de gemeenschap mag blijven of niet (verbanning, gevang + tbs, doodstraf). Al het persoonlijke en interpersoonlijke van mensen wat niet kan, hoort of mag in het Domein van de Gemeenschap is ondergebracht in het Domein van de Intimi. Intimiteit is zodoende voor 'thuis' en het hoort niet in het 'openbaar'. Een toevluchtsoord, zoals een ziekenhuis bijvoorbeeld, zit tussen beide domeinen in.

Human Sense staat een natuurwetenschappelijke benadering voor in de zin van: werkhypothese - toetsen – bijstellen van de hypothese – toetsen – enzovoorts. Het gaat over *toetsen, toetsen en nog eens toetsen*.

Zomertraining

De denkmodellen¹ vormen de rode draad van de zomertraining. Als deelnemer word je uitgedaagd deze denkmodellen langs je leven tot nu toe te leggen en toe te passen op je huidige situatie. Wat maakt dat je op bepaalde manieren denkt, functioneert, dingen beleeft of effect hebt op anderen binnen allerlei relaties?

De denkmodellen brengen andere inzichten waardoor je zelf en met anderen efficiënter en constructiever kunt gaan functioneren. De meerwaarde van werken met een groep is heel veelzijdig, alleen al om er door de ogen van de ander achter te komen wie je bent en wat je zelf of alleen nooit aan jezelf kunt zien. Met de inzichten kun je direct oefenen en actief aan de slag. Voorbeelden van thema's binnen de denkmodellen zijn daad en effect; geven en nemen; autonomie en vrijheid.

We starten de dag met de uitleg van een denkmodel waar we vervolgens praktisch mee aan de slag gaan. De deelnemers krijgen hiervoor bijvoorbeeld in tweetallen de opdracht om samen uit te zoeken hoe het denkmodel toepasbaar zou kunnen zijn op hun eigen situatie. Vervolgens loopt de dag flexibel door naar aanleiding van wat zich aandient. De training is gebaseerd op onderling vertrouwen, veiligheid, respect voor grenzen, verkennen van nieuwe paden en de uitnodiging om grenzen te verleggen. Het is geen emotionele archeologie, het is eerder loods. De trainer is de loods, de deelnemer blijft altijd zelf aan het roer. De zomertraining is geen therapie of coaching. Het is het op een ontspannen en speelse wijze verhogen van inzichten in je dagelijks bestaan, waardoor je soepeler om leert gaan met allerlei situaties die op je pad komen.

Persoonlijk excelleren in saamhorigheid is het perspectief.

Wij werken met kleine, overzichtelijke groepen van rond de acht deelnemers. Hierdoor krijgen alle deelnemers ruim



¹ Denkmodellen zijn compacte verhalen van belangrijke *intra-* en *intermenselijke* processen. In een schema worden mogelijke onderdelen van een procesgang en hun mogelijke functionele samenhang weergegeven. Het is de bedoeling overzicht te kunnen blijven houden tijdens een onderzoek ten behoeve van het inzicht.

aandacht, zonder dat er subgroepen ontstaan. Het voordeel van het werken in groepen is dat de deelnemers zien wat er bij de anderen gebeurt en hoe zij met bepaalde zaken omgaan. Dit op zich brengt vaak al nieuwe inzichten met zich mee.



Om verschillende redenen vindt de training plaats in Italië, in Agriturismo Il Castelluccio nabij Arezzo. Allereerst de plek zelf. Weg van het leven van alledag, waardoor andere tijd en ruimte ontstaan. Midden in de geurende natuur, de schone lucht, veel zon, aangename temperatuur en het mooie licht. Een tweede reden is je een tijdje onder kunnen dompelen in deze natuur zeer ten gunste van de mentale en lichamelijke weldaad. In Japan wordt dit *Shinrin-yoku* genoemd (onderdompelen in de atmosfeer van het bos), waardoor allerlei welvaartziekten aantoonbaar minder vat op je hebben en je ook nog geestelijk helderder, scherper en lichter wordt.

Het perspectief van die plek in de Toscaanse heuvels is een metafoor voor de nieuwe inzichten die je opdoet in de week dat we daar zijn. Het agriturismo huren wij volledig af, waardoor de plek een beetje van ons is en het als een thuis voelt. Wij komen hier al meer dan veertien jaar, de familie kent ons goed en ze verzorgen ons tot in de puntjes. Volpension, met voedsel van het eigen land, eigen olijfolie en eigen wijn. Cucina Originale Italiana zoals je dat nog maar zelden proeft. Het zwembad zorgt voor de nodige verkoeling, de appartementen bieden de privacy die nodig is. Met kippen, konijnen, schapen en ezels die je wakker baken wanneer de dag begint. De rust en de natuur maken de zomertraining bij Il Castelluccio tot een ervaring om nooit te vergeten.

Quotes van deelnemers:

“De zomertraining heeft mij meer stabiliteit gebracht.”

“Door nieuwe inzichten in *inter-* en *intrapersoonlijke* processen kan ik relaxter omgaan met gebeurtenissen in mijn dagelijks leven.”

“Er zijn handvatten aangereikt die in de praktijk goed voldoen en toepasbaar zijn.”

“De training is confronterend en verhelderend. Maar door de groepsdynamiek, wordt de training geen college. Het is een interessante en ‘down to earth’ zoektocht in en naar jezelf. Je komt jezelf tegen op een manier die je van tevoren niet had verwacht. Je moet er natuurlijk voor open staan om er iets mee te doen, maar daartoe word je in elk geval wel uitgedaagd.”



Plaats

Agriturismo il Castelluccio di Bonucci Piero Loc. Badia San Veriano 7 . 52030 Arezzo – Italy
www.ilcastelluccio.net

Kosten

€ 2.375,- inclusief 21% btw voor particulieren en exclusief 21% btw voor bedrijven en mensen die de btw terug kunnen krijgen.

Wat krijg je hiervoor? Ruim 35 uur training, bestaande uit theorie en interactieve opdrachten. De trainers zijn gedurende de hele week ook buiten de trainingsuren beschikbaar. Verblijf op basis van volpension, inclusief wijn en water is inbegrepen in bovenstaand bedrag.

Voor meer informatie

Wilbert Linnemans, trainer – humansense@kpnmail.nl - 06 51 33 83 30

Mirjam Wolder, trainer - mirjam@welmoet.com - 06 2689 8944

Inschrijven

Vijf deelnemers is het minimum voor deze training, het maximum is negen. Inschrijving gaat op volgorde van aanmelden bij Wilbert Linnemans. Inschrijving is definitief als het overeengekomen bedrag is bijgeschreven op NL10 ASNB 09 4863 5762 tnv W.A.M. Linnemans onder vermelding van naam en zomertraining 2019.

Reis

Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar de accommodatie.

Aankomst is op zaterdag 31 augustus vanaf 15:00u, waar we om 19:00u van een welkomstdiner genieten. In twee dagen reis je vanuit Nederland met de auto. In Noord-Italië hebben wij een tip voor een overnachtingshotel in de buurt van Como. De hele afstand is in een dag af te leggen, maar op de heenweg raden wij dit af om te voorkomen dat je erg vermoeid aankomt. De terugweg is met meerdere chauffeurs in een dag wel te doen.

Je kunt vliegen op Firenze (80 km) - Pisa (160 km) - Bologna (180) - Rome (217 km). Vanaf Firenze, Rome en Pisa kun je gemakkelijk per trein naar Arezzo komen. Op het vliegveld kun je eventueel ook gezamenlijk een auto huren om verder naar de accommodatie te reizen.

Rooster Human Sense Zomertraining 31 aug – 7 sep 2019

	Za ¹	Zo	Ma	Di	Wo ²	Do	Vr ^{3 4}
Ontbijt		08:30	08:30	08:30		08:30	08:30
Training		09:00	09:00	09:00		09:00	09:00
Koffiepauze		10:30	10:30	10:30		10:30	10:30
Lunch		12:30	12:30	12:30		12:30	12:30
Siësta		13:30	13:30	13:30		13:30	13:30
Training		15:00	15:00	15:00		15:00	15:00 ³
Snackpauze		17:30	17:30	17:30		17:30	
Diner	19:00 ¹	20:00	20:00	20:00		20:00	19:00 ⁴

¹ Welkomst Diner

² Vrije dag om zaken te kunnen laten bezinken en de omgeving te verkennen. Om bijvoorbeeld met de auto naar een stad in de omgeving te reizen, een dag te wandelen of een bezoek te brengen naar een wijnboer in de streek.

³ Afsluiting ⁴ Feestelijk afscheidsdiner