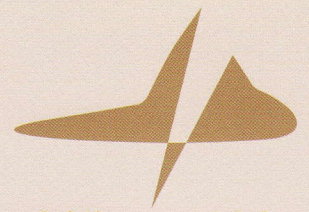




## OPSTELLINGEN

# OFPA



Optima Forma Procesbegeleiding en Advies

**Er zijn problemen (sociale, psychische of lichamelijke) die pas veranderen, als je ervaren hebt waar ze mee samenhangen. Er is een krachtige methode om die samenhang te ontdekken.**

Soms hebben we last van gevoelens, die we maar niet uit ons leven weg krijgen. Of lijken problemen van vroeger, mogelijk trauma's, zich steeds te herhalen.

Bijvoorbeeld - een neiging naar depressiviteit

- het gevoel dat je steeds opnieuw in de steek gelaten, of miskend wordt
- op je werk heb je geregeld beladen conflicten met leidinggevenden
- je voelt je structureel overbelast
- je isoleert je ongewild van collega's, of familie en vrienden

Je hebt al veel gedaan, maar bent gebaat bij een nieuwe, aanvullende kijk op de zaak.

### **De systemische kijk**

*Wij -en onze problemen- horen bij een gezin en 'n familie, bij een organisatie, team of afdeling, bij een land of streek, enz. Het is prettig om te voelen dat je deel uit maakt van grotere gehelen, ook wel 'systemen' genoemd. Daarbinnen heeft alles een plaats, is er een zekere ordening of rangorde bepaald en wordt er gegeven en genomen.*

*Maar je plaats in het systeem kan ook onduidelijk zijn, er kan verwarring bestaan over de ordening, of disbalans zijn tussen geven en nemen.*

*Elk systeem heeft een eigen, kenmerkende dynamiek, of energie. Soms duidelijk zichtbaar, andere keren verborgen, onder de oppervlakte. De dynamiek heeft invloed op ons gedrag en ons gevoel. Onze problemen hebben daar mee te maken.*

*Het blijkt vruchtbaar om onszelf en onze vraagstukken in een context te plaatsen. Zodoende 'ontwarren' we ons en raken los uit verstrikkingen. De balans wordt hersteld. Verborgen dynamiek komt aan het licht en we kunnen 'de goede orde' bepalen. We zien vergeten kwesties, of miskende personen onder ogen.*

## OPSTELLINGEN

Bert Hellinger heeft, samen met vele anderen, een methode ontwikkeld, om relevante systemische informatie aan het licht te brengen en er mee te werken. Er worden zogeheten opstellingen gemaakt, waarbij mensen, of zelfs thema's en vraagstukken gerepresenteerd kunnen worden door deelnemers aan een groep.

In de jaren na een tweejarige opleiding die ik in 2002 begon, ben ik almaar enthousiaster geworden over de vele toepassingsmogelijkheden van de methode van opstellen en onder de indruk van de informatie die daarbij beschikbaar komt.

Je kunt bij mij terecht voor een **opstelling op individuele basis**. Bij deze werkwijze kan heel precies, in een veilige setting aangesloten worden bij jouw behoeften en vragen. Ik gun je graag de nieuwe inzichten en invalshoeken, die daaruit voort kunnen komen!

**Opstellingen bij Bureau OFPA kunnen op zichzelf staan, maar ook relatie hebben met coaching, counseling of therapie, die je misschien bij anderen krijgt.**

### **Kosten en afspraak**

In een vrijblijvend en kosteloos oriënterend gesprek verken ik graag met je, of een individuele opstelling ook voor jou van betekenis kan zijn.

Een individuele opstelling kost € 75,-.

(Het is regelmatig ook mogelijk om in een groep op te stellen, mocht je dat willen).

### **Gerard Janson**

Ik heb een eigen praktijk als adviseur, coach, counselor en trainer, Bureau OFPA. Ik houd me bezig met ontwikkelings- en veranderingsprocessen. Ik werk voor zakelijke opdrachtgevers en voor particulieren. Daarbij heb ik een brede belangstelling voor "alles wat echt helpt" en onderzoek ik graag nieuwe mogelijkheden.

Voor meer achtergrondinformatie over mijn bureau kun je kijken op [www.ofpa.nl](http://www.ofpa.nl)