



**SPEAKING  
CIRCLES®**

# Speaking Circles

het antwoord  
op de economische verandering

**Training voor innerlijke communicatie** | 15 juni - 19 juni - Portugal

## Vastomlijnde inhoud

'Speaking Circles' is ontstaan nadat een man - met angst voor spreken in het openbaar - tegen zijn vrienden zei: "Willen jullie me helpen? Ik begin met alleen maar aanwezig te durven zijn, gewoon, zonder iets te zeggen. En hij ontdekte de kracht van aandacht, de kracht van non verbale communicatie. Dat aanwezig zijn en contact maken de drager zijn van de inhoud. Dat de juiste woorden vanzelf komen. Dat je bezielt kunt spreken, dat je geïnspireerd en echt kunt zijn ook als je een vastomlijnde inhoud te vertellen hebt. Dat spreker en luisteraar elkaar kunnen voeden en inspireren. Dat het eigenlijk best leuk kan zijn om te presenteren tijdens een overleg of vergadering. De rest is geschiedenis, Lee Glickstein ontwikkelde de methodiek 'Speaking Circles', die inmiddels wereldwijd bekend is en door vele professionele sprekers omarmd wordt.

## Volledig jezelf zijn in de communicatie met anderen

Speaking Circles is een inspirerende methode die sprekers van hun angst afhelpt én er voor zorgt dat zij boeiend leren spreken over hun idee, dienst of product. Deelnemers vormen een groep, waarin zij afwisselend spreker en luisteraar zijn. De sleutel is volledig jezelf te zijn in de communicatie met de ander en dit te gebruiken om geïnspireerd te spreken. Dit is één facet van Speaking Circles. Taal is maar een manier waarop we met elkaar communiceren, 90 % gaat via andere kanalen. Hierop gaat Speaking Circles verder in: Het is het loslaten van alles dat je ontwikkeld hebt om je 'staande te houden', om te kunnen 'presteren' zoals je mentale modellen, je achtergrond, je ego. Het grappige is, als je dit allemaal loslaat, je er nog steeds bent. Alleen kun je dan de wereld op een totaal nieuwe wijze ervaren en ontstaat er vanzelf een nieuwe manier van communicatie, deze is vanuit het diepste van je hart.

## Het antwoord op de economische verandering

Speaking Circles is het antwoord op de grote economische verandering. De economie zoals we die kennen zal binnenkort niet meer bestaan. De systemen die erachter zitten zullen grote veranderingen ondergaan. Of dit nu de auto-industrie is of de olie industrie, huizenmarkt banken etc. het systeem erachter werkt niet meer. Dit heeft een groot effect op hoe wij de wereld ervaren. Het antwoord hierop is: naar binnen gaan, contact maken met je innerlijk weten, je wijsheid, het volgen van je hart. Maar ook om het te durven om 'niet te weten', het durven om onzeker te zijn. Hiermee creëer je voor jezelf ruimte. Waardoor je anders gaat communiceren, je ontdekt nieuwe creatieve bronnen in jezelf. Er ontstaat vanzelf een nieuwe passie voor het leven. Dit alles en nog veel meer is Speaking Circles.

## Je aanpak verandert

Of je nu net begint met 'presenteren' of al veel ervaring hebt; het oefenen met Speaking Circles maakt je presentatie intenser, beter en authentieker. Onze deelnemers zijn vaak leidinggevend, ondernemers, projectleiders, managers, verkopers, trainers, coaches of leraren. De methode is echter geschikt voor iedereen: je spreekt immers de hele dag met mensen. Kun je je voorstellen hoe het zal zijn wanneer je dit anders gaat doen: naar binnen gaan, contact maken met je innerlijk weten, je wijsheid, het volgen van je hart en van daar uit spreken...

Spreeken met Speaking Circles: Natureel Aanwezig zijn Verbinding Gemak Helderheid Inspiratie Rust  
Zonder angst Impact Kracht Humor Passie Echtheid Vertrouwen Resultaat Creativiteit Essentie

**Essential**

Coaching | Training | Organisatieontwikkeling  
[www.essential-training.nl](http://www.essential-training.nl)

### Werkwijze

*Van klein naar groot:* we beginnen met oefeningen in duo's. Je ervaart hoe je met één persoon contact kunt maken en hoe je van daaruit je 'scope' kunt uitbreiden.

*Spreker en luisteraar:* gedurende de training wissel je steeds van rol. Het ene moment ben je spreker en daarna weer luisteraar. Zo ervaar je hoe het voelt om aandacht te krijgen én om aandacht te geven.

*Voor de groep:* vervolgens sta je al snel voor de groep. Eerst een minuutje, later steeds langer. Praten mag, maar hoeft vaak niet. Wat je zegt is namelijk niet belangrijk; het gaat om het contact dat je maakt met de ander.

*Feedback:* sprekers bij Speaking Circles krijgen ten alle tijde positieve feedback. Deze gaat niet over de inhoud van het verhaal maar over je 'presence'. Uitgangspunt hierbij is dat je zonder enige vorm van censuur gemakkelijker spontaan en natuurlijk kunt spreken en hierdoor je angst overwint.

### Programma

Elke ochtend en avond is er een programmaonderdeel. 's Middags zijn we vrij en is er gelegenheid om naar het strand of naar het dorpje te gaan.

### Cursuscentrum

Het centrum Monte na Luz, gelegen in de heuvels ten noorden van Loulé, biedt een prachtige achthoekige zaal, een sfeervol restaurant, mooie één- twee- en driepersoons kamers en een heerlijk groot zwembad, verspreid over een terrein van 2 hectare. Monte na Luz is gebouwd op een bijzondere, krachtige plek, wat het werken aan persoonlijke ontwikkeling zeer intens maakt. Het centrum is rustig gelegen in authentieke Portugese natuur, tussen de olijf-, amandel- en johannesbroodbomen, op een heuvel met uitzicht op zowel de oceaan als het binnenland.

Loulé ligt in het hart van de Algarve, de meest zuidelijke streek van Portugal, 14 km van de kust. De oceaan is ongeveer 20 minuten rijden met de auto. Loulé zelf ligt op loopafstand van Monte na Luz (ongeveer 25 minuten wandelen over een bijzonder fraaie route). Je kunt sowieso mooie wandelingen maken in de vallei. Ook de wijdere omgeving is aantrekkelijk. Er zijn auto's te huur (per dag of per week), waarmee je naar de zee kunt of ritjes in de omgeving kunt maken. Ook kun je vanuit Loulé de bus of trein naar verdere bestemmingen nemen. Daarnaast is er éénmaal per week een pendeldienst naar de oceaan. De middag- temperatuur is in de zomer tussen 25° en 35°. Door het soort warmte en de oceanbries is het eigenlijk nooit te warm.

### Deelname

Verblijf op basis van vol-pension op een meerpersoonskamer, plus de training, kost € 1420,-. Dit is exclusief de vlucht. Het ticket kun je zelf bestellen via [www.transavia.nl](http://www.transavia.nl). Vertrek vanuit Eindhoven op maandag 15 juni om 19.20 uur. Terugvlucht naar Rotterdam op vrijdag 19 juni om 18.55 uur. Het ticket kost circa € 230,-. Transavia heeft een 'vroegboekbeleid': hoe eerder je boekt, hoe goedkoper het ticket. Voor de pendelbus van en naar het vliegveld Faro, wordt een vergoeding van € 10,- gevraagd. Dit kun je ter plekke voldoen bij de chauffeur van het centrum. Er zijn enkele eenpersoonskamers beschikbaar voor een meerprijs van € 20,- per dag. In Portugal kun je met euro's betalen. Ps bewaar je ticket voor je boekhouding.

### Informatieavond

Op maandag 5 januari is er een gratis bijeenkomst van 20.00 – 21.30 uur te Soest. Neem voor meer informatie of voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek contact met ons op. Meld je aan vóór 8 januari 2009 en je ontvangt een 'early bird' korting van € 120,-. Graag zien we je inschrijving tegemoet.

| Ria van Doorn | 06 166.88.16 | [info@essential-trainingen.nl](mailto:info@essential-trainingen.nl) |

Spreken met Speaking Circles: Natureel Aanwezig zijn Verbinding Gemak Helderheid Inspiratie Rust  
Zonder angst Impact Kracht Humor Passie Echtheid Vertrouwen Resultaat Creativiteit Essentie

**Essential**

Coaching | Training | Organisatieontwikkeling  
[www.essential-trainingen.nl](http://www.essential-trainingen.nl)