

Programma

Het schrijven van je
eigen biografie



**open business
leaders**

Diependaalsedijk 17
3601 GH Maarssen
info@businessleaders.nl
085 - 4833 834

1. INLEIDING

Er zijn overgangperiodes in het leven waarin het verstandig is om stil te staan bij je eigen verleden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je een periode in je leven afsluit en iets nieuws begint. Het kan zijn dat je wel of niet gedwongen van baan wisselt. Het kan zijn dat je iets ernstigs in de privésfeer meemaakt of dat je een burn-out hebt gehad. Of het kan zijn dat je de toekomst niet rooskleurig tegemoet ziet en dat de zin van het leven je niet meer helder is. In al deze gevallen is het schrijven van je eigen biografie een goede manier om remmende factoren in je leven op te ruimen. We worden als mensen namelijk vaak belast door gebeurtenissen uit ons verleden.

Je verleden is te zien als een hologram dat nog volop levend is in het heden. Het is van belang te beseffen dat het verleden veranderd kan worden. Wie in het heden geregeld 'vastzit' en wie op basis van het heden een onprettige toekomst voor zich ziet, kan zijn verleden veranderen. Dan wordt de toekomst op zijn minst avontuurlijker.

**“Iedere sessie bij OBL voelt als
thuiskomen. Het is een moment om
mezelf te trainen in reflectie en stilte.”**

– Deelnemer 2022



2. DIT IS HET RESULTAAT

Het schrijven van een eigen biografie is een van de prachtigste reizen die je als mens kunt maken. Je wordt er iemand anders door en je ontwikkelt er een nieuwe taal mee, die je je leven lang zonder enige twijfel zal helpen.

- Je krijgt een beter inzicht in je functioneren en waarom je de dingen doet die je doet.
- Je krijgt inzicht in je verleden. Dat helpt je zaken uit je verleden op te ruimen.
- Je krijgt inzicht in het kunstwerk dat jouw leven is en waar je nu staat.
- Je krijgt inzicht in de diepere onderstroom van waaruit je functioneert.
- De biografie helpt je door belangrijke overgangen in je leven heen.
- De biografie helpt je dichter bij je bron te komen, van waaruit je kunt leven en werken.

3. PROGRAMMA EN INHOUD

Je begint aan je eigen biografie als je door het leven 'gedwongen' wordt om stil te staan en na te denken over hoe het allemaal zo gekomen is in je leven en werk. Waar ben ik in terechtgekomen in mijn leven en waar sta ik nu? Wat is dit leven tot nu toe geweest voor mij? Waar ben ik vanaf mijn geboorte mee bezig geweest? En waarom? Heeft het zin dat ik er ben? Die vragen stel je jezelf op momenten dat er iets in je leven gebeurt dat je niet meteen verwerken kunt of als er iets gebeurt in je leven dat je echt aan moet kijken. Op die momenten kan het verstandig zijn om naar je eigen biografie te kijken.

In je biografie beschrijf je de diepe onderstroom van waaruit je nu functioneert en van waaruit je meestal hebt gefunctioneerd. Als je bezig gaat, dan zul je beetje bij beetje leren welke kanten van deze onderstroom versterkt kunnen worden en van welke kanten je beter afscheid kunt nemen.



Het programma bestaat uit: meerdere momenten om fysiek aanwezig te zijn op de thuisplek van OBL en les te krijgen, studiemateriaal en ondersteuning bij het schrijven van de eigen biografie. Je kunt op elk gewenst moment starten.

Tijdens de lesmomenten krijg je inleidingen over de invalshoeken die je bij het schrijven kunt gebruiken en wissel je eventueel met andere schrijvers ervaringen uit. Het schrijven van een biografie is een individuele reis, maar de kleur en tonen van de verhalen van anderen kunnen je enorm inspireren.

4. DEELNEMERSPROFIEL

Deze leergang is bedoeld voor mensen die op een punt in hun leven zijn gekomen dat ze ervaren dat het niet meer prettig is met dat wat ze aan gewoontes hebben ontwikkeld. Het kan ook zijn dat een bepaald thema steeds maar weer op je pad terugkomt. Elke keer overkomt je hetzelfde en je begrijpt maar niet waarom je dit leed of deze gebeurtenissen als een magneet blijft aantrekken. Wat er dan gebeurt, is dat je aan de randen van een bepaalde vorm van doen of leven terecht bent gekomen. Eigenlijk kun of kom je niet meer verder.

Je kunt onderstaande criteria zien als leidraad. Neem vooral contact op als je deel wilt nemen.

- Je hebt HBO- of academisch werk- en denkniveau.
- Je bent minimaal 30 jaar oud.
- Je wilt je verder ontwikkelen als mens, in je leven en werk.
- Je wilt hier met andere gelijkgestemde professionals aan werken en in ontwikkelen.

Je hoeft geen schrijver te zijn of ervaring te hebben als schrijver. Het belangrijkste is dat je nieuwsgierig bent naar je eigen biografie en dat op papier wilt zetten. Uiteindelijk schrijf je de biografie voor en aan jezelf.



5. PROGRAMMA ONDERDELEN

Het programma bestaat uit zes modules. Tussen deze modules ben je minimaal 4 tot 6 weken bezig met het schrijven van je biografie en het verwerken van de lesstof.

Module 1: Introductie en eerste levensjaren

In de eerste module krijg je een aantal kaders mee, zodat je echt goed begrijpt waar biografisch schrijven over gaat, wanneer je er aan begint, waar je tegen aan kunt lopen en wat de opbrengst kan zijn. Daarnaast leer je meer over de eerste levensjaren, omdat in die jaren de basis wordt gelegd.

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).

Module 2: Overgangen in je leven

Tijdens het schrijven van je biografie zul je ontdekken dat je veel meer onderdeel bent van een algemeen menselijk proces met verschillende fasen. Veel overgangen in je leven gelden niet alleen voor jou, maar zijn eigenlijk heel klassiek en gelden voor alle mensen. Deze overgangen staan in de tweede module centraal. Naast deze gedeelde overgangen staan we stil bij discontinuïteiten in je leven; persoonlijke omstandigheden die je (plotseling) dwingen om stil te staan bij je leven.

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).



Module 3: Dimensies van kijken

In module drie geven we je verschillende invalshoeken om te kijken naar wat je al gedaan hebt. Het zorgt ervoor dat alles wat je hebt meegemaakt nóg meer voor je gaat leven. Het is alsof je een toneelstuk maakt met een decor, spelers, enzovoort. En nu is het zo dat jij die spelers toevallig allemaal zelf bent.

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).

Uitwerking en beeldmateriaal

Na de eerste drie modules kun je de eerste grote lijnen van je biografie opzetten, uitschrijven en er beeldmateriaal bij zoeken.

Module 4: Wachters en tirannen

De modules tot nu toe hebben je geholpen om tot een zo gedetailleerd mogelijk beeld te komen van je achtergrond. Op een dieper niveau is dit hoe jij vindt dat het wel en niet moet. Deze meningen kun je zien als conditioneringen en met deze conditioneringen heb je leren overleven. De conditioneringen helpen je een tijd in je leven, totdat ze op latere leeftijd niet meer werken. Dan worden het blokkades of wachters. Module 4 gaat over het aankijken van wachters in je leven, die mogelijk ook tirannen kunnen worden.

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).



Module 5: Archetypen in eigen levensverhaal

Tijdens het schrijven van je biografie zul je merken dat er verschillende drijfveren of krachten zijn die sterker zijn dan je persoonlijkheid. Dat zijn drijfveren en krachten die door de mensheid heen komen. Die drijfveren noemen we een archetype. In module 5 staan archetypen centraal. Welke archetypen ken je? Wat zijn je idolen en aan wie heb je een hekel? Wat zijn je talenten? Hoe zijn je talenten in je leven en werk tot uiting gekomen? Welke talenten zijn onderontwikkeld? Van welk familiekarma ben jij onderdeel?

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).

Module 6: Inspiratiebronnen

De laatste module gaat over het zoeken van een bron of bronnen in je leven. Als je eenmaal op zoek gaat, dan zul je ontdekken dat er heel veel verschillende bronnen zijn. Welke 'geestelijke voorouders' heb je? Welke inspiratiebronnen ken je? In welke lijn(en) sta je? En wat is je werking?

Datum en tijd: meerdere vrijdagen van 9:30 uur tot 12:00 uur (langer blijven is mogelijk)

Locatie: Buitenplaats Doornburgh (Maarsse).

Afronding biografie

Na de 6 modules start je met de afronding van je biografie.



6. HET TEAM

Het programma wordt verzorgd door Marcel Tjepkema.

“Deze leergang is oorspronkelijk ontwikkeld door Jaap Voigt. Tijdens zijn introductie zei Jaap ooit: ‘Het is nu maart en deze leergang duurt minimaal een half jaar. Als je echt meedoet, dan kan ik je vertellen dat je rond november een anders mens bent.’ Hier is geen woord aan gelogen. Door het biografisch werk ben ik zelf iemand anders geworden en ik vermoed dat ik weer een ander mens word als ik over een jaar of tien een nieuwe biografie schrijf. Dat kan uiteindelijk een hele prettige ervaring zijn.” - Marcel Tjepkema

7. INVESTERING

De totale investering voor dit intensieve programma bedraagt EUR 1.479. Verder geldt:

- Bij de prijs zijn twee persoonlijke gesprekken en sessies inbegrepen.
- Er zijn geen additionele kosten voor lesmateriaal.
- Voor deelname vanuit een vrijwilligersorganisatie/stichting of deelname als particulier is een tegemoetkoming in de kosten bespreekbaar. Neem dan contact op met Marcel Tjepkema, via marcel.tjepkema@businessleaders.nl of +31 6 20979736.
- Gespreide betaling is mogelijk.



“Marcel leidt de groep fantastisch, is geduldig en zit diep in de materie. Deze cursus is mijn favoriet van alle ontwikkelingscursussen gebleken. Ik ben nog lang niet waar ik wil zijn, maar heb wel alle handvaten die nodig zijn om dat langzaam, volgens mijn eigen tempo, te bereiken.”

- Deelnemer 2022

