

## Zelfzorg na Corona: van korst naar kern met de corepower methode.

De Corona crisis heeft ons door elkaar geschud. Mensen, organisaties en de samenleving als geheel moeten een nieuw evenwicht vinden.

Tijdens deze 3 avonden kun je op een zéér effectieve manier een nieuwe en diepere stabiliteit ontwikkelen, of fysiek, emotioneel en mentaal niveau.

Deze 3 avonden zijn te volgen in een traject of apart

**Avond 1** Fysieke balans: van stress naar evenwicht

**Avond 2** Emotionele balans en bevrijding van belastende emotionele patronen

**Avond 3** Mentale rust en krachtige focus ontwikkelen

[Ja, ik schrijf in! – Traject €180 of per avond €60](#)

"Corepower is een effectieve methode om het zelfsturend vermogen te vergroten"

### **VAN KORST...**

Korstgedrag is alle gedrag dat je hebt ontwikkeld om je kwetsbare, echte zelf te beschermen: emo-drama, slachtofferspelletjes, intellectualisten, mentaal zijn, te hard werken, agressie, spirituele of religieuze verslaving, humor, drank, drugs, te veel eten, je aanpassen... en alle gedrag waarbij je niet echt bent.

Het meeste korstgedrag was oorspronkelijk authentiek gedrag: je hebt dit ontwikkeld om jezelf te beschermen. Waarschijnlijk was dit passend bij de situatie, maar omdat het toen zo effectief was, is dit gedrag erg hardnekkig geworden. Dus handel je vanuit een onechte laag in je persoonlijkheid.

### **...NAAR KERN**

Vanuit je kern handelen (of authentiek zijn), is eerst en vooral echtheid en eerlijkheid. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je al je impulsen volgt en iedereen ongevraagd je ongezouten mening geeft. Het betekent wel dat je heel goed verbonden bent met jezelf en dus eerlijk tegenover jezelf kunt zijn. En vandaar uit verbinding maakt met de anderen.

Vanuit deze verbinding met jezelf én met de ander kun je kiezen wat je echt wil doen. Vanuit je kern handelen vraagt moed. Eerst en vooral moed om de patronen waar je door de jaren heen gehecht bent aan geraakt, te doorbreken. Daarnaast zal authenticiteit je niet in dank afgenomen worden door degenen die angst hebben voor de eigen kern.

Echt kerngedrag is voelbaar en merkbaar. Het voelt tegelijk als zeer krachtig en tegelijkertijd als open en kwetsbaar aan. Dat kan confronterend en beangstigend zijn voor anderen.

Tegelijk kan het ook een opluchting zijn en voor echt contact en diepgang zorgen.

## ZO WERKT COREPOWER

De Corepowermethode helpt je om contact te maken met de kern van je wezen. Vanuit die kern ontwikkel je vervolgens persoonlijk en professioneel leiderschap van een hoge kwaliteit. Hierdoor kunnen de oude gedragspatronen snel en effectief omgeruild worden voor beter passend gedrag. Corepower is praktisch en concreet: Iedere deelnemer krijgt concrete en doeltreffende technieken & oefeningen aangereikt die passen bij de huidige uitdagingen. Door deze op maat gerichte aanpak is de Corepowermethode heel effectief: op korte tijd is er vaak een positief en blijvend resultaat.

### Over Baud Vandenbenden.



Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...



Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

### Baud Vandenbenden schreef de boeken:

Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster	Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden
ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen	ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95

[www.corepower.be](http://www.corepower.be)

[core@corepower.be](mailto:core@corepower.be)