

PERSOONLIJKE VORMING

VOOR VRIJWILLIGERS

'Wij vrouwen willen niet alleen een wereld die rechtvaardig is en comfortabel. Wij willen een wereld die schoon is. Wij vrouwen zullen overal schoonheid brengen. Schoonheid van gezond leven, schoonheid van ziel, schoonheid overal rondom ons.'

(Toespraak Philipinne Vande Putte, jubelcongres KAV 1946)

Femina dankt haar schoonheid bovenal aan haar vrijwilligers. 6000 straffe madammen die het beste van zichzelf geven. Die talenten vierden we en laten we stralen tijdens onze sessies Persoonlijke Vorming. Want om het met de poëtische woorden van Philipinne Vande Putte (KAV-propagandiste anno 1929) te zeggen: het begint allemaal bij de bloeiende geranium op de vensterbank ...

Bloei is m.a.w. waar het bij Persoonlijke Vorming op aankomt. Jezelf als unieke persoon zo krachtig en positief mogelijk leren uitdrukken. Om onze vrijwilligers daarin te ondersteunen biedt Femina hen weldra een diversiteit aan vormingsactiviteiten aan. In een ongedwongen en charmante sfeer. In 2017 werken we rond vijf thema's: **zelfzorg** (het creatieve dagboek), **neen leren zeggen, hoe vrienden voor het leven maken, omgaan met verschil** en **communicatietips voor het versterken van je groep**.

Met de eerste workshop kun je hier kennismaken. Wij hebben er zin in. Hopelijk jullie ook!

*Vrijwilligers in Femina:
zij werken vandaag verder aan
wat vrouwen gisteren begonnen
opdat het morgen nog beter zou zijn.*

HET CREATIEVE DAGBOEK

Onze eerste workshop 'Het creatieve dagboek: jouw dagelijkse portie me-time' wordt begeleid door Sarah Timmermans. Zij vertelt je wat je kunt verwachten.

Wat is het creatieve dagboek en waarom zou je ermee aan de slag moeten?

Sarah: 'In het creatieve dagboek doe je op verschillende manieren aan zelfexpressie: door te schrijven, te tekenen, collages te maken en mixed media te gebruiken. Net zoals bij ieder ander dagboek ben je volledig vrij om te doen en te laten wat je wil. Je kan er regelmatig mee aan de slag gaan, of het vooral gebruiken om dingen voor jezelf duidelijk te stellen, om over iets na te denken, knopen door te hakken. Het creatieve dagboek is veel meer dan een 'gewoon' dagboek. Het beeldende is een grote meerwaarde. Mensen zijn op vooral woorden gericht. Maar als je alleen schrijft, ben je een stukje kwijt. Emoties, het onderbewuste, sensaties, gevoelens ... kunnen we beter op een andere manier uitdrukken. Denk maar aan dromen, je onderbewuste komt daar niet in tekst naar boven, maar in beelden.'

Wat heeft het creatieve dagboek voor jou betekend?

'Voor mij was er een voor- en na-effect. Ik ben een chaos in mijn hoofd. Ik slorp mijn omgeving op en al die indrukken moeten er op een bepaald moment uit. Zwaar sporten is niet mijn ding, maar sinds ik mijn dagboek heb, teken, schrijf en plak ik het van mij af. Mijn dagboek laat zien wie ik ben en waar ik van hou. Het is een bondgenoot, iemand die me in het



leven volgt. Een maatje bij wie ik dingen kwijt kan: enthousiasme, verdriet, leuke herinneringen, iets om blij om te zijn, ... Het praat niet altijd terug, maar ik kan er wel mee in dialoog gaan. Het is immers ook een spiegel. Als ik terugblader, komen leuke of droeve dingen terug boven drijven.'

Hoe heb je het creatieve dagboek ontdekt?

'Tijdens een coachingsopleiding zei de docent: 'Het is belangrijk dat ieder persoon een manier vindt om zich uit te drukken, zodat wat in hem/haar leeft naar buiten kan komen.' Hij raadde ons aan om zo'n manier te vinden. Ik kon niet meteen iets bedenken. Tot ik toevallig in mijn zoektocht naar vakantielectuur op het boek *Le nouveau journal créatif* van Anne-Marie Jobert stootte. Tijdens mijn vakantie heb ik het in één ruk uitgelezen. Ik was verkocht! Ik heb de jaaropleiding van Anne-Marie gevolgd, heb allerlei bijscholingen gedaan en overall inspiratie gezocht. Tot in Amerika toe. In het Nederlandstalige grondgebied was er nog niets of niemand actief op dat vlak. Dus dacht ik: dan doe ik het zelf. Ondertussen geef ik ateliers, een opleiding en heb ik net *Het creatieve dagboek* geschreven.'

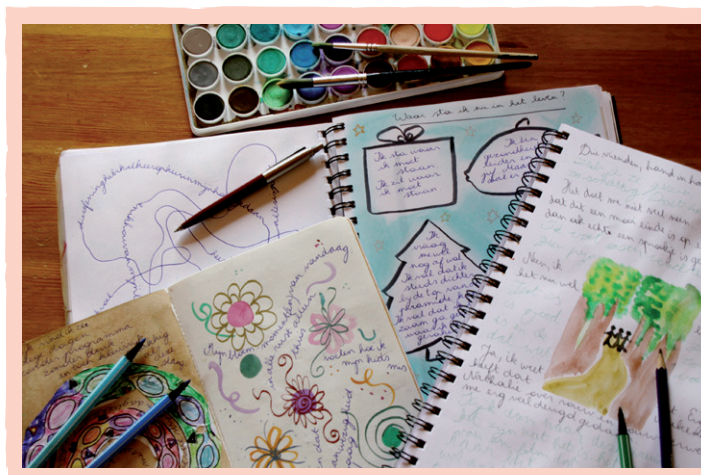
Wat houdt de workshop voor Femma in? Wat mogen de deelnemers verwachten?

'Ik wil voor hen een 'tijdsbubbel' creëren waarin ze louter met zichzelf bezig zijn. De workshop is een moment om even stil te staan en uit de TGV van het dagelijkse leven te stappen. Om je eigen verhaal vorm te geven en daarin zin te vinden. Wat doe ik? Waar ga ik naartoe en wil ik dat? Je gaat met deze vragen zo ver als je zelf wil.

Deze workshop is een soort kennismakingsatelier. Met zelfzorg als rode draad. Ik stel verschillende technieken voor ... en ieder past dat op haar manier toe. Je moet echt niets kunnen! Je werkt individueel, maar de aanwezigheid van de groep creëert een sfeer van aangenaam samenzijn. Ik hoop dat het voor de deelnemers een *mindopener* zal zijn, iets dat hun horizon verbreedt.'

Waarom zou iemand na een lange, drukke dag nog aan een dagboek werken?

'Wat doen mensen na een drukke dag? Tv kijken. En daar is niets mis mee. Het biedt de verstrooiing die je na zo'n dag kunt gebruiken, maar het brengt niets bij.



Het dagboek brengt óók ontspanning en plezier, maar is meer. Het helpt je om na te denken, om richting te vinden in het leven. Dat geeft energie. En dat straalt niet alleen af op jezelf. Je gaat beter en anders naar de dingen kijken, staat anders in je relaties. Deelnemers aan de ateliers vertellen mij dat ze door het dagboek zelfzekerder zijn geworden. Meer vertrouwen hebben in zichzelf. Het feit dat je in je dagboek mag knoeien, niet perfect hoeft te zijn en je daar goed bij voelt, ga je doortrekken in je dagelijkse leven.'

Meer info over de workshop vind je op www.femmagazine.nl /persoonlijke-vorming/creatief-dagboek en in het Femmazine voor vrijwilligers.

Wie is Sarah?

Sarah Timmermans is gehuwd en moeder van twee. Ze werkt in het buitengewoon basisonderwijs en volgde veel bijscholingen o.a. als voetreflexologe, evolutiecoach, creatief therapeut en animator in het creatief dagboekschrijven. Lees meer over Sarah op www.sarahtimmermans.com



Dina Vierendeel

Sarah is auteur van ***Het creatieve dagboek. Ontmoet jezelf in woord en beeld***, uitgegeven bij uitgeverij De Driehoek. Meer info over het boek - en hoe bestellen met korting - op blz. 10.

Voor deelnemers aan de workshop is het boek inbegrepen in de inschrijvingsprijs.

