



Cursussen en begeleidingstrajecten

Vitrema Academie biedt cursussen, lezingen en begeleidingstrajecten voor mensen en organisaties die bewuster willen denken, kiezen en handelen. Filosofie is daarbij geen abstracte theorie, maar een praktische bron voor persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en samenwerking. Onze programma's bieden ruimte voor reflectie, dialoog en het onderzoeken van concrete vraagstukken uit het leven en het werk.

Wat maakt Vitremo anders?

Veel opleidingen zijn gericht op het aanleren van kennis en vaardigheden. Bij Vitremo begint ontwikkeling ergens anders: bij de mens zelf. Wij geloven dat duurzame verandering niet ontstaat door nieuwe modellen, technieken of instrumenten alleen. Echte ontwikkeling begint wanneer mensen anders leren kijken, scherper leren denken en bewuster leren handelen. Daarom staat bij Vitremo niet het antwoord centraal, maar de vraag.

Onze cursussen en begeleidingstrajecten zijn geen colleges waarin kennis wordt overgedragen, maar leerprocessen waarin denken, ervaren en handelen voortdurend met elkaar worden verbonden. Filosofie is daarbij geen doel op zichzelf, maar een praktische manier om persoonlijke en maatschappelijke vraagstukken te onderzoeken.

Wij werken vanuit vijf uitgangspunten

1. Filosofie wordt praktijk

De ideeën van denkers zoals bijvoorbeeld Socrates, Aristoteles, de Stoïcijnen, Kierkegaard, Hannah Arendt, Emmanuel Levinas en Hartmut Rosa blijven niet in boeken. Wij vertalen hun inzichten naar de dilemma's van vandaag: leiderschap, samenwerking, zingeving, verantwoordelijkheid, ethiek en persoonlijke ontwikkeling.

2. Reflectie leidt tot handelen

Inzicht is waardevol, maar pas betekenisvol wanneer het zichtbaar wordt in het dagelijks leven. Daarom eindigt iedere bijeenkomst met de vraag: Wat betekent dit voor mijn handelen? Deelnemers verlaten Vitremo niet alleen met nieuwe ideeën, maar vooral met nieuwe manieren van kijken en doen.

3. Persoonlijke vorming staat centraal

Wij leiden mensen niet op voor een functie, maar begeleiden hen in hun ontwikkeling als mens. Persoonlijk leiderschap begint bij zelfonderzoek, het onderzoeken van overtuigingen en het ontwikkelen van morele moed. Wie zichzelf beter begrijpt, kan ook anderen beter begrijpen en begeleiden.



4. Dialoog boven debat

VitreMO is een plaats waar niet het gelijk, maar het goede gesprek centraal staat. Verschillende perspectieven worden niet gezien als een probleem, maar als een bron van inzicht. Juist in de ontmoeting met andere opvattingen ontstaat ruimte voor groei.

5. Denken, verbinden en ontwikkelen

Onze trajecten brengen hoofd, hart en handelen samen. Denken zonder toepassing blijft theorie. Handelen zonder reflectie wordt routine. Ontwikkeling ontstaat wanneer inzicht, ontmoeting en verantwoordelijkheid elkaar versterken.

Onze belofte

Wie deelneemt aan een cursus of begeleidingstraject van VitreMO ontvangt niet alleen nieuwe kennis, maar ontwikkelt een andere manier van kijken naar zichzelf, naar anderen en naar de wereld. Wij geloven dat dit de basis vormt voor goed leiderschap, sterke organisaties en een betekenisvol leven.

VitreMO biedt daarom geen snelle oplossingen of kant-en-klare antwoorden. Wij begeleiden mensen en organisaties bij het ontwikkelen van iets dat veel duurzamer is: **het vermogen om zelfstandig te denken, zorgvuldig te oordelen en met wijsheid te handelen.**

De methode die we hanteren hebben we zelf ontwikkeld en bestaat uit vijf stappen die én vertragend én verdiepend werken.

Onze **VitreMO-methode** uitgelegd:

De methode bestaat uit vijf opeenvolgende stappen:

1. **Verwonderen** – stilstaan bij wat vanzelfsprekend lijkt.
2. **Onderzoeken** – filosofische analyse van de vraag of het dilemma.
3. **Ontmoeten** – de dialoog aangaan met andere perspectieven.
4. **Oordelen** – komen tot een beargumenteerde en moreel verantwoorde keuze.
5. **Handelen** – inzichten vertalen naar concreet gedrag en leiderschap.

De methode past bij zowel individuele begeleiding als organisatievraagstukken.

De methode sluit naadloos aan bij onze slogan:

Denken. Verbinden. Ontwikkelen.



Voor organisaties, leiders en professionals

Persoonlijk leiderschap

Leiderschap begint niet bij het aansturen van anderen, maar bij het vermogen om jezelf te kennen en richting te geven. In deze cursus onderzoeken deelnemers hun waarden, overtuigingen, verantwoordelijkheden en patronen van handelen. Filosofische inzichten worden verbonden met actuele praktijksituaties rondom keuzes maken, grenzen stellen, omgaan met onzekerheid en verantwoordelijkheid nemen.

Voor wie: leidinggevendenden, professionals, projectleiders en medewerkers met een coördinerende rol.

Resultaat: meer zelfkennis, stevigheid, reflectievermogen en bewust leiderschap.

Moreel leiderschap en ethische besluitvorming

Organisaties krijgen regelmatig te maken met vraagstukken waarvoor regels en protocollen geen volledig antwoord bieden. Wat is in deze situatie het goede om te doen? Welke belangen wegen het zwaarst en welke waarden staan onder druk? Aan de hand van concrete dilemma's leren deelnemers morele vraagstukken herkennen, onderzoeken en bespreekbaar maken.

Voor wie: bestuurders, managers, toezichthouders, beleidsmakers en professionals.

Resultaat: beter onderbouwde besluiten, meer morele sensitiviteit en een sterkere dialoogcultuur.

De kunst van het goede gesprek

Werkelijke samenwerking ontstaat wanneer mensen niet alleen spreken, maar ook luisteren, onderzoeken en zich laten bevragen. Deze cursus richt zich op de filosofische dialoog als methode voor professionele gesprekken. Deelnemers leren aannames uit te stellen, betere vragen te stellen en verschillen te onderzoeken zonder direct in discussie of verdediging te schieten.

Voor wie: teams, leidinggevendenden, adviseurs, coaches en HR-professionals.

Resultaat: meer openheid, wederzijds begrip, psychologische veiligheid en kwaliteit van samenwerking.

Leiderschap in verandering

Verandering roept niet alleen praktische vragen op, maar raakt ook identiteit, zekerheid en betekenis. In dit programma onderzoeken deelnemers hoe zij zichzelf en anderen kunnen begeleiden in perioden van transitie. Thema's zijn omgaan met weerstand, verlies, onzekerheid, verantwoordelijkheid en het creëren van een geloofwaardig toekomstperspectief.



Voor wie: managers, projectleiders, veranderteams en professionals in organisaties die volop in beweging zijn.

Resultaat: meer inzicht in de menselijke kant van verandering en een bewuste, verbindende leiderschapstijl.

Werk, motivatie en betekenis

Wat maakt werk betekenisvol? Waarom raken mensen betrokken of juist vervreemd? En hoe ontstaat een werkomgeving waarin medewerkers verantwoordelijkheid kunnen nemen en zich kunnen ontwikkelen? Deze cursus verbindt filosofische en psychologische inzichten met vragen over motivatie, autonomie, vakmanschap, waardering en zingeving.

Voor wie: leidinggevendenden, HR-professionals, organisatieadviseurs en teams.

Resultaat: een verdiept perspectief op motivatie, werkcultuur en duurzame inzetbaarheid.

Filosofisch teamtraject

In een filosofisch teamtraject staat een actueel vraagstuk uit de eigen organisatie centraal. Dat kan gaan over samenwerking, cultuur, leiderschap, vertrouwen, verantwoordelijkheid of de bedoeling van het werk. Het team onderzoekt gezamenlijk welke overtuigingen, waarden en spanningen onder het vraagstuk liggen en vertaalt de inzichten naar concrete afspraken.

Vorm: maatwerktraject van drie tot zes bijeenkomsten.

Resultaat: gedeelde taal, scherpere uitgangspunten, betere samenwerking en gedragen handelingsperspectieven.

Individuele begeleiding voor leiders en professionals

Sommige professionele vragen vragen niet om een training, maar om persoonlijke reflectie. In individuele gesprekken worden concrete situaties onderzocht vanuit filosofische, professionele en persoonlijke perspectieven. De begeleider geeft geen standaardadvies, maar helpt om overtuigingen te onderzoeken, dilemma's te verhelderen en eigen antwoorden te formuleren.

Geschiedt bij: leiderschapsvragen, loopbaanovergangen, morele dilemma's, onzekerheid, conflicten en persoonlijke ontwikkeling.

Resultaat: meer helderheid, zelfkennis en richting in het professionele handelen.



Voor levenskunst en persoonlijke ontwikkeling

Levenskunst: bewust vormgeven aan je leven

Wat is voor mij een goed leven? Waar laat ik mij in mijn keuzes door leiden? En leef ik werkelijk naar wat ik belangrijk vind? In deze cursus onderzoeken deelnemers hun waarden, verlangens, relaties, werk en levensrichting. Grote filosofische vragen worden verbonden met herkenbare ervaringen uit het dagelijks leven.

Voor wie: iedereen die bewuster wil leven en bereid is zichzelf te onderzoeken.
Resultaat: meer zelfkennis, richting en bewustzijn van persoonlijke keuzes.

Levenskunst II: verdieping en praktijk

Deze vervolgcursus is bedoeld voor mensen die hun filosofische zelfonderzoek verder willen verdiepen. De nadruk ligt op het toepassen van levenskunst in concrete situaties. Deelnemers werken met eigen levensvragen en onderzoeken thema's als vrijheid, verantwoordelijkheid, aandacht, vriendschap, verlies, verandering en betekenis.

Voor wie: deelnemers die al enige ervaring hebben met filosofie of een eerdere cursus Levenskunst hebben gevolgd.

Resultaat: een verdiept persoonlijk kompas en meer samenhang tussen denken en doen.

Stoïcijnse levenskunst

De stoïcijnse filosofie helpt om onderscheid te maken tussen wat binnen en buiten onze invloed ligt. In deze cursus staan de ideeën van onder anderen Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius centraal. Deelnemers leren omgaan met tegenslag, verwachtingen, emoties en de behoefte aan controle, zonder onverschillig of passief te worden.

Voor wie: mensen die meer rust, veerkracht en innerlijke stevigheid zoeken.
Resultaat: beter omgaan met onzekerheid, frustratie en verandering.

Vrijheid en verantwoordelijkheid

Zijn we werkelijk vrij om ons eigen leven vorm te geven? Of worden onze keuzes vooral bepaald door omstandigheden, verwachtingen en gewoonten? Vanuit denkers als Kierkegaard, Sartre, De Beauvoir en Levinas onderzoeken deelnemers de spanning tussen vrijheid, angst, verantwoordelijkheid en verbondenheid.

Voor wie: mensen die voor belangrijke keuzes staan of hun levensrichting willen onderzoeken.

Resultaat: meer inzicht in keuzeprocessen, persoonlijke verantwoordelijkheid en de moed om positie te kiezen.



Aandacht, rust en vertraging

Onze aandacht staat voortdurend onder druk. Prikkel, verwachtingen en digitale afleiding maken het moeilijk om werkelijk aanwezig te zijn. In deze cursus onderzoeken deelnemers wat aandacht betekent en hoe vertraging kan bijdragen aan een betekenisvoller leven. Filosofische reflectie wordt gecombineerd met praktische oefeningen.

Voor wie: mensen die zoeken naar meer rust, concentratie en aanwezigheid.
Resultaat: bewuster omgaan met tijd, aandacht en persoonlijke grenzen.

Werk en identiteit

Wie ben ik wanneer mijn werk verandert of wegvalt? Hoeveel van mijn identiteit ontleen ik aan mijn beroep, functie of prestaties? Deze cursus onderzoekt de plaats van werk in ons leven en stelt vragen over ambitie, succes, erkenning, prestatiedruk en betekenis.

Voor wie: mensen die nadenken over hun loopbaan, werkdruk, pensionering of een nieuwe levensfase.
Resultaat: een breder perspectief op werk en een bewustere verhouding tot presteren en identiteit.

Omgaan met verlies en verandering

Verlies kan betrekking hebben op een dierbare, maar ook op gezondheid, werk, relaties, verwachtingen of een vertrouwde levensfase. In dit traject wordt ruimte gemaakt om verlies niet direct op te lossen, maar te onderzoeken wat het betekent en hoe het een plaats kan krijgen in het leven.

Voor wie: mensen die te maken hebben met verlies, rouw of ingrijpende veranderingen.
Resultaat: meer inzicht, taal en ruimte om zich tot verlies en verandering te verhouden.

Filosofische wandelgesprekken

Sommige gedachten komen gemakkelijker in beweging wanneer wij zelf bewegen. Tijdens een filosofisch wandelgesprek staat een persoonlijke levensvraag centraal. De wandeling biedt ruimte om afstand te nemen van de dagelijkse omgeving en vanuit nieuwe perspectieven naar een vraagstuk te kijken.

Voor wie: mensen die individueel en in alle rust een levens- of loopbaanvraag willen onderzoeken.
Resultaat: nieuwe inzichten, persoonlijke helderheid en concrete vervolgstappen.

Individueel levenskunsttraject

In een individueel levenskunsttraject onderzoeken we vragen die niet met een eenvoudig advies kunnen worden beantwoord. Wie ben ik? Wat is werkelijk belangrijk voor mij? Welke keuzes wil ik maken en wat houdt mij daarin tegen? Filosofische gesprekken,



reflectieopdrachten en praktische oefeningen helpen om een persoonlijk kompas te ontwikkelen.

Vorm: een traject van vier tot acht gesprekken, afgestemd op de persoonlijke vraag.

Resultaat: meer zelfinzicht, richting en samenhang tussen waarden, keuzes en handelen.

Maatwerk

Geen mens, team of organisatie is hetzelfde. Daarom kunnen alle cursussen en trajecten worden aangepast aan de achtergrond, ontwikkelvraag en beschikbare tijd van deelnemers. Vitremo biedt losse lezingen en workshops, meerdaagse cursussen en langduriger begeleidingstrajecten.

Steeds staat dezelfde beweging centraal: vertragen om scherper te kunnen denken, verbinden om nieuwe perspectieven te ontdekken en ontwikkelen om bewuster te kunnen handelen.

Kijk op onze website voor onze methodiek en onze uitgangspunten tijdens de ontwikkeling en de uitvoering van alle trajecten.