

Zaken niet persoonlijk nemen



TRAINING

Hoe je minder snel aangevallen voelen?

Je zit op kantoor en hoort gefluister achter je rug. Gaat het over jou? Over je projectvoorstel van gisteren? Of minder subtiel, iemand roept: "Het is je eigen schuld!" Vijf woorden die snijden als een mes. Je gaat in de tegenaanval, verstijft of loopt weg. Door de ander vaak sneller gezegd dan echt bedoeld, maar toch ben je van je melk. Maar waarom? Waarom vat je alles zo snel persoonlijk op? Is dat echt nodig? Het antwoord: neen, dat is niet nodig. Dus, laten we er wat aan doen.

Tijdens onze training ga je met eigen cases aan de slag om te ontdekken wat er bij jou binnenin gebeurt. En bij degene die je emotioneel uit balans brengt. Dit in een veilig kader met aandacht voor ieders grenzen. Next step? Afhankelijk van hoe zwaar een opmerking bij je binnenkomt, reiken we tools, inzichten en tips aan om op een gepaste manier te reageren. En de relatie met de ander te herstellen. Ready? Let's train that brain.

LENGTE

een halve of een hele dag

AANTAL DEELNEMERS

tussen 4 en 12

TAAL

Nederlands of Engels

LEERDOELEN

In een notendop: wat leer je tijdens de training?

Dat je ego de schuld voor wat je voelt graag bij de ander legt.

De 3 emotionele reacties van het autonome zenuwstelsel: fight, flight, freeze.

Dat wanneer je gekwetst bent door wat de ander zei, het niet per se betekent dat die woorden ook daadwerkelijk kwetsend zijn.

Hoe je de focus verlegt van je gekwetst gevoel naar de positieve intentie van de ander.

Hoe je de ander én jezelf empathie geeft.

Hoe je je bewust wordt van je gevoelige plek en hoe ze is ontstaan.

Hoe je zelf verantwoordelijkheid opneemt voor je gevoelens en de vervulling van je behoeften.

Hoe je eerlijk zegt wat er op je hart ligt vanuit een verbindende intentie.

Je kan kiezen voor een halve dag of volledige dag training. De inhoud blijft hetzelfde. Maar kies je voor de korte versie? Dan ligt het tempo wat hoger. Tijdens een dagtraining oefenen we meer praktijkcases.

imboorling

Regenboog 5, 9090 Melle, België
T. +32 9 278 85 11
info@imboorling.be
www.imboorling.be

