

Opkomen voor jezelf



TRAINING

Hoe creëer je meer zelfvertrouwen?

Opkomen voor je eigen mening? Het is je verdomde recht. Het staat zelfs gebeiteld in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. En toch is het soms zo moeilijk om nee te zeggen. Of om op te komen voor je behoeften zonder schuldgevoelens.

Maar waarom? Omdat je overdonderd bent door andere meningen? Omdat je schrik hebt om af te gaan of iemand teleur te stellen? Nochtans, wanneer je jezelf op de eerste plaats zet, dan bereik je een pak meer. Tijdens deze training leer je je eigen behoeften serieus te nemen! Eindelijk.

Je timmert via simulaties en interactieve oefeningen aan je zelfzekerheid. En je legt je innerlijke criticus het zwijgen op. Daarna zoomen we verder in op het mentale stuk, assertief gedrag en communicatietechnieken om je grenzen te leren stellen. Maar altijd in een emotioneel veilige context. Klinkt te mooi om waar te zijn? Waar een wil is, is een weg. Onze training is een snelweg. Vlam je mee?

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 onzekerheid, angst of zelfs paniek het gevolg zijn van wat je denkt bij een bepaalde situatie.

Welke gedachten je tegenhouden om actie te ondernemen.

Dat beperkende gedachten leiden tot aanvallend, ontwijkend of passief gedrag. Hoe geraak je uit je fight, flight of freeze-reactie?

Hoe je de ander eerlijk vertelt wat je denkt, voelt en nodig hebt.

Hoe je bewust kiest voor gedachten die je zelfzeker doen voelen.

Hoe je nee moet zeggen tegen zaken die je niet wilt doen.

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

