

Zaken niet persoonlijk nemen



INSPIRATIESESSIE

Hoe je minder snel aangevallen voelen?

Vat jij al eens iets persoonlijk op? Schiet je snel in de verdediging?

Laten we het zo stellen: voelde jij je al eens aangevallen of onzeker nadat je commentaar na je presentatie kreeg? Of wanneer een wildvreemde autobestuurder achter jou toeterde omdat je even vertraagde om het juiste huisnummer te vinden?

Wel, ja, dan neem je zaken af en toe persoonlijk. En je bent lang niet de enige. Want iedereen heeft een gevoelige snaar. Een tere plek.

Weet dit: hoe sneller je iets persoonlijk neemt, hoe meer je EGO in de weg zit. Je Eigen Grote Onzekerheid. Je ego beschermt je tegen afwijzing of gezichtsverlies. Tijdens deze inspiratiesessie leer je je ego zelf kalmeren en geruststellen. Onze grootste hoop? Dat je na de sessie snel persoonlijk wordt uitgedaagd. Met een verkeerde blik of lastige opmerking bijvoorbeeld. Om daarna meteen onze tips toe te passen, zonder uit je lood geslagen te worden. Laat maar komen!

LENGTE

1,5 uur (zonder pauze)

AANTAL TOEHOORDERS

van 10 tot en met 500

TAAL

Nederlands, Frans of Engels

SFEER

rustig ————— uitbundig
gemoedelijk ————— confronterend
focus op mindset ————— focus op gedrag

LEERDOELEN

Dit leer je tijdens een sessie

Waarom je iets persoonlijk neemt.

Fight, flight, freeze: 3 mogelijke reacties uit je reptielenbrein wanneer je iets persoonlijk neemt.

Hoe je de focus verlegt van je gekwetst gevoel naar de intentie van de ander. Vanuit welke onvervulde behoefte handelt de ander?

Hoe 80% van de 50 000 gedachten die ons brein per dag produceert negatieve, probleemgerichte gedachten zijn.

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

Hoe je empathie toont aan jezelf als iemand jouw tere plek raakt. Ze is ontstaan in je verleden en is nog steeds niet geheeld.

Dat jouw waarde niet door de ander bepaald wordt, maar door jezelf.

imboorling

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

