

Training: Hier ben ik!

Voor wie? Iedereen die meer zelfvertrouwen wil krijgen, minder faalangstig wil zijn en/of meer voor zichzelf willen leren opkomen

Doel:

- Inzicht krijgen in jouw karakter en kwaliteiten
- Leren omgaan met lastige mensen in jouw omgeving
- Leren voor jezelf op te komen
- Leer omgaan met negatieve gedachten en gevoelens
- Inzicht krijgen in jouw rol in een groep
- Leer hoe je anders kunt kijken naar situaties middels de RET methode (Rationele Effectiviteitstraining)

Inleiding Veel mensen zijn onzeker. Het gevaar is dan dat je teveel gaat kijken naar wat anderen lijken te hebben en hoe fantastisch het bij anderen lijkt te gaan, in plaats van wat jij nu eigenlijk zelf bezit aan kwaliteiten. We bekijken dan ook in deze training wat jouw kwaliteiten zijn (o.a. met behulp van persoonlijkheidstesten) en hoe jij jouw kwaliteiten zou kunnen gaan inzetten. Natuurlijk kijken we ook even terug, waar kom je vandaan, wat heb je meegemaakt, maar we kijken vooral vooruit: wie wil je zijn, wat is jouw kracht? Tijdens de groepstraining "Hier ben ik!" zie je dat je lang niet de enige bent die kampt met deze problemen. In samenwerking met elkaar leer je jezelf beter kennen, leer je wat je kwaliteiten zijn en leer je die in te zetten. Je leert hoe je assertiever kunt zijn. Dat betekent niet dat je on aardig moet zijn! Integendeel. Assertiviteit is juist op een constructieve wijze jouw mening delen. En dát leer je!

Duur training 8 klokuren (4 ochtenden van 2 uur per ochtend)

Kosten € 135,= incl. BTW (minimaal aantal deelnemers 4, maximaal 6)

Trainer Jantien Roël – Counsellor/Coach bij Wegwijs Counselling & Coaching