

De Handrem eraf!

Van je oude patronen naar nieuwe inspiratie

Driedaagse cursus

Ken je dat gevoel?

- Je wilt iets zeggen in een vergadering, maar je laat het moment weer voorbijgaan en je hebt daar later spijt van.
- Je wilt je partner op iets aanspreken, maar kiest er toch weer voor om een mogelijk conflict uit de weg te gaan.
- Je bent op zoek naar een andere baan, maar bij elke leuke vacature denk je: deze baan is toch te hoog gegrepen voor mij.
- Je raakt met je collega in discussie op een manier die je herkent van jezelf, je zou het anders willen aanpakken maar weet niet goed hoe.

We kennen het allemaal wel: we willen het eigenlijk wel doen, maar iets houdt ons nog tegen.

Zou jij ook zo graag willen weten wat dat “iets” is, welk deel van jou dat is?

En zou je vooral ook zo graag willen weten hoe je dat deel kunt veranderen?

Zodat het je niet meer tegenhoudt?

Maar dat je vaker in beweging komt, vooruit gaat?

Dat is waarmee wij met jou aan de slag gaan in deze cursus: Hoe zet jij jezelf weer in beweging?



Vergelijk het maar met fietsen: je wilt ergens heen, maar je fiets komt maar heel langzaam in beweging. Wat houdt mij toch tegen...? Oh ja, de handrem loopt aan!

Als je eenmaal weet dat de handrem aanloopt en als je erachter komt hoe je die loskrijgt, dan kan je vooruit en op weg gaan, op weg naar jouw bestemming, jouw doel!

Dus: haal de handrem er af en grijp het stuur!

In deze cursus helpen we je om niet alleen die handrem te herkennen, maar ook om manieren te vinden om die handrem eraf te halen.

Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Een andere handrem en een andere manier om hem er af te halen. Of misschien hebben twee mensen wel dezelfde (soort) handrem. Dan zal er toch een eigen oplossing nodig zijn om hem er af te halen.

Als mensen zijn we nu eenmaal uniek. En gelukkig maar!

Daarom krijg je een programma dat zo is opgezet dat we ieders individuele vraag aandacht geven en vooral ook ieders eigen aanpak.

Het programma

In deze 3-daagse training ga je:

- Herkennen wat jouw beperkende patronen zijn (de handrem).
- Begrijpen wat de oorsprong is van die patronen.
- Manieren leren hoe je jouw patronen kunt her kaderen.
- Concrete persoonlijke acties definiëren om jouw gedrag blijvend te veranderen.
- Kortom: je handrem er af halen zodat je makkelijker en sneller jouw doelen bereikt.

Voorafgaand aan de training vragen we je een aantal vragen te beantwoorden en maken we een korte telefonische afspraak. Hierdoor kunnen wij goed op alle deelnemers afstemmen.

Het programma ziet er globaal als volgt uit:

- Dag 1: introductie, inventarisatie van persoonlijke doelen en waar je nu staat. Via oefeningen ga je aan de slag met het herkennen wat je tegenhoudt, welk deel van jou is dat?
- Dag 2: Je onderzoekt verder datgene wat je tegenhoudt en je gaat op zoek naar de herkomst. Dit levert je inzichten op over hoe je hier in de toekomst anders mee kunt omgaan.
- Dag 3: Je integreert jouw inzichten tot een samenhangend geheel waarmee je ook na de training verder kunt werken. Je definieert daarvoor een persoonlijk plan met gebruik van jouw eigen hulpmiddelen.

De Trainers:

- Aad Schoenmakers, coach en specialist Voice Dialogue
- Anneclair Griffioen, psycholoog, specialist Transactionele Analyse en Opstellingen
- Jeannette Schoenmakers, GZ-psycholoog, oplossingsgericht trainer

Vanuit onze verschillende specialismen bieden we een programma aan dat door zijn gevarieerdheid en flexibiliteit, aansluit bij ieders individuele vraag.



Jeannette Schoenmakers



Anneclair Griffioen



Aad Schoenmakers

Data

De eerstvolgende cursus vindt plaats op:

- Vrijdag 22-05-2020
- Vrijdag 05-06-2020
- Vrijdag 26-06-2020

De Locatie:

Energiecentrum de Volmolen
Volmolen 4, 5561 VH Riethoven



Er is voldoende parkeergelegenheid.

Kosten en aanmelden

Deelname aan de 3-daagse cursus kost 790,-- exclusief BTW.

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen aan: aad@mensenwerkcoaching.nl

Je krijgt een bevestiging van je deelname.

Ongeveer een maand voor de start van de cursus nemen we contact met je op voor een telefonische intake.