



Heldere grenzen, stevige groei

4-daagse training



*Wanneer je over je grenzen gaat, kun je de weg kwijtraken in je vele taken en verantwoordelijkheden of in je relaties. Niet zelden leidt dat tot een gevoel van stress en overbelasting. In de training **Heldere grenzen, stevige groei** word je je bewust van je grenzen, waarbij er veel aandacht is voor je individuele leerproces. Zo krijg je ruimte om stevig te groeien en vol energie je persoonlijk leiderschap te ontwikkelen.*

Wat bereik je?

Met heldere grenzen ontdek je waarop je je moet richten om het meest effectief te zijn. Je focus verscherpt en je communicatie wordt duidelijker. Je verliest geen tijd of energie meer aan zaken die weinig of niets opleveren. Geen wonder dat je zo meer plezier krijgt in je werk.

Je hebt helder wat jouw speelveld is, zodat je het overzicht behoudt en gemakkelijker keuzes kunt maken. Je neemt je eigen grenzen serieus en laat daarmee zien dat je jezelf respecteert. Dit brengt gelijkwaardigheid en helderheid in het contact met anderen.

Wat doen we?

Met oefeningen, reflectie en individuele coaching bouw je het bewustzijn van je grenzen stap voor stap op. Voorafgaand aan de training maak je je leervraag duidelijk in een intakegesprek. Deze vraag komt terug in zowel de (groeps-)oefeningen als de individuele begeleiding. Om je op koers te houden, hebben we ook een coachingsgesprek buiten de trainingsblokken. Deze aanpak biedt je alle gelegenheid om ook de diepere lagen van het bewustzijn aan te raken die ten grondslag liggen aan je huidige patronen.

Waarover gaat de training?

Tijdens de training krijg je te maken met verschillende thema's.

Lichaamsbewustzijn

De meest tastbare manier waarop je je grenzen kunt ervaren is via je lijf. Je lichaam heeft een duidelijke begrenzing: de huid. Je lijf geeft aan wat je voelt, waar je grenzen liggen en wat je behoeftes zijn. Luister je naar die signalen, dan is je lichaam een kompas dat richting kan geven aan je leven. In de training leer je lichaamsbewustzijn opbouwen en je lijf ervaren als thuisbasis waarnaar je altijd kunt terugkeren. Dat geeft je stevigheid om verder te groeien.

Contact met de ander

Hoe ga je om met grenzen in het contact met anderen? Ben je je bewust van je grenzen? Geef je ze aan en wanneer doe je dat? Wat brengt je ertoe om dit zo te

doen? En hoe beïnvloedt dit jou, je werk, je relaties? Met deze en andere vragen ga je werken tijdens de training. Doel is je bewustzijn te vergroten, waardoor je de ruimte krijgt om bewust je reactie te kiezen.

Verantwoordelijkheid en invloedssfeer

Wanneer je de grenzen van je verantwoordelijkheid kent en je daaraan ook houdt, dan brengt dat duidelijkheid en rust in je relaties. Alle partijen voelen zich serieus genomen op hun gebied. Zodra je geen tijd en energie meer besteedt aan zaken die buiten je invloedssfeer liggen, kun je je volledig richten op dat wat wel van jou is. Binnen dat begrensde gebied ontdek je vaak mogelijkheden die je eerder niet zag – gefixeerd als je was op je weerstand tegen de situatie.

Voor wie?

- **leidinggevenden**
- **managers**
- **professionals**
- **consultants, adviseurs**
- **docenten**
- **zorgverleners**

*Grensbefef geeft helderheid, stevigheid en ruimte voor groei.
Het fundament voor persoonlijk leiderschap.*



Trainers

Cathelijne Veenkamp heeft haar eigen praktijk in Utrecht: Riding the Waves, praktijk voor psychotherapie, coaching & training. Cathelijne studeerde integratieve psychotherapie aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie en volgde daarnaast verscheidene opleidingen over systemisch werken (opstellingen), emotioneel lichaamswerk en individuele begeleiding.



“Ik vind niets mooier dan anderen te begeleiden bij hun proces. Dat raakt mij elke keer weer diep.”



Marcel Hoiting is eigenaar van Vitaal aan het Werk, een organisatie die is gespecialiseerd in het begeleiden van werknemers met werkstress en burn-out. Marcel volgde diverse opleidingen over coaching en training. Hij beschikt over uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van neurolingüistisch programmeren (NLP), transactie-analyse en familie-opstellingen.

“Mijn filosofie is dat een mens op meerdere vlakken balans nodig heeft. Grenzen spelen daarbij een belangrijke rol.”

Praktische informatie

Trainingsdata: 5 en 6 oktober + 9 en 10 november 2015
tussentijds individueel coachingsgesprek

Locatie: Landgoed ISVW, Leusden

Kosten: training € 1950 excl. 21% btw
verblijf € 476 incl. twee overnachtingen en btw

Heldere grenzen, stevige groei is toegankelijk voor iedereen die zijn grenzen wil leren kennen om te kunnen groeien.

Wil je inschrijven of heb je meer informatie nodig?

Ga naar www.ridingthewaves.nl, bel 0652046891
of mail naar info@ridingthewaves.nl.
Wij helpen je graag verder.