Heldere Grenzen

Ken je dit?

- **ik heb moeite met ‘nee’ zeggen**
- **ik kom chronisch energie tekort**
- **ik voel me verantwoordelijk voor ‘alles’ en ga maar door**
- **ik zeg vaak: ‘ik doe het wel’**

Kom dan naar de workshop Heldere Grenzen

Wat bereik je?

- bewustzijn van grenzen en behoeftes
- grenzen kunnen stellen met behoud van de relatie
- inzicht in waar eigen verantwoordelijkheid begint en ophoudt
- individueel stappenplan over het bewaken van je grenzen

Wat ga je doen?

In deze workshop ontdek je hoe jij omgaat met jouw grenzen. Door oefeningen en opdrachten leer je herkennen wanneer je grens bereikt is. Je krijgt inzicht in hoe jij daar nu op reageert. En je krijgt nieuwe manieren aangereikt om je grenzen serieus te nemen, waarbij je ook de ander blijft respecteren. Daarnaast ga je aan de slag met de grenzen van jouw verantwoordelijkheid. Zo leer je loslaten wat niet aan jou is.

www.ridingthewaves.nl/training/inschrijfformulier/

Doelgroep

- vanaf MBO-niveau
- mensen die moeite hebben hun grenzen aan te geven en/of te ervaren

Trainers

Cathelijne Veenkamp heeft haar praktijk in Utrecht: **Riding the Waves - 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**, 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 neurolinguïstisch programmeren (NLP), transactionele analyse en familie-opstellingen.

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

Praktische informatie

Tijdsinvestering:	**1 dag, van 09.00 tot 17.00 uur**
Aantal deelnemers:	**minimaal 8, maximaal 12**
Kosten:	**€ 495,- excl. 21% btw en verblijfkosten**
Contact:	**Cathelijne: 06 52046891 - Marcel: 06 83949145**
Aanmelden:	**www.ridingthewaves.nl/training/inschrijfformulier/**