



*LJT coaching & training*

# Workshop Je eigen wijze

[www.ljt-coaching.nl](http://www.ljt-coaching.nl)

## Inleiding

Durf jij geen nee te zeggen en vind je het moeilijk je eigen grenzen te stellen? Pas je jezelf vaak aan je omgeving aan, omdat je bang bent anderen teleur te stellen? Ook al gaat dat ten koste van jezelf? Dan is de workshop *je eigen wijze* wat voor jou!

Je weet niet goed wat je wilt in je leven. Daardoor stem je jezelf vooral af op de ander en heb je moeite met je aandacht richten op jezelf.

Het wordt tijd om jezelf op de voorgrond te zetten! Tijd voor "*je eigen wijze*"!

## Resultaat

- Je hebt weer contact met je verlangen wat je graag wil doen in je leven.
- Je weet wat je moet doen om je verlangen uit te voeren.
- Je kunt een keuze maken en daarvoor gaan.
- Je neemt plek in en je weet waar je voor staat.
- Je bent rustiger in je lichaam en geest.

## Kwaliteiten

- Autonomie
- Vertrouwen in eigen kunnen
- Grenzen stellen en bewaken
- Jezelf congruent presenteren

## Inhoud

De volgende vraag staat centraal tijdens deze workshop.

*Hoe krijg ik (weer) contact met wat ik zélf wil?*

Je krijgt antwoord op de vraag waarom je ooit zo goed bent geworden in het aanpassen aan anderen. En wat maakt dat je je schuldig kunt voelen als je voor jezelf kiest. We gaan dieper in op hoe je kunt afgrenzen, zodat je jezelf niet meer verliest in het helpen van anderen.

## Onderwerpen die aan bod komen

- Kwaliteiten onderzoek
- Concept van bewust en onbewust
- Je lichaam als raadgever
- Schuld/schaamte
- Patronen van loyaliteiten
- Dynamiek tussen samen en apart
- Gemis en verlangen

## Werkwijze

Theorie wordt afgewisseld met praktische oefeningen. Je krijgt tijdens de trainingsdagen concrete opdrachten mee die je na de training kunt uitvoeren.

Door het verkennen en werken rondom dezelfde thema's binnen een groep, ontdek je hoe dit voor een ieder een andere betekenis heeft. Doordat de groepsleden worden 'gebruikt' in jouw leerproces leer je van- en met elkaar. Een krachtig goed!

## Incompany

Wil je deze training met je collega's volgen? Ik kan de training ook incompany verzorgen. Neem contact op voor de mogelijkheden.

## Aanmelden

Nieuwsgierig geworden? Schrijf je dan nu in via [www.ljt-coaching.nl](http://www.ljt-coaching.nl) of neem contact op met Laurens Timmer via [Laurens@ljt-coaching.nl](mailto:Laurens@ljt-coaching.nl) of 06 - 23016867.



Duur: 2 dagen (10.00 - 17.00)

Kosten: €299,-

Locatie: Kontakt der Continenten  
Inclusief koffie, thee en lunch

