

# In 7 stappen naar meer zelfvertrouwen

## Voor vrouwen die moeite hebben met het voelen en aangeven van hun grenzen

### Herken je het volgende:

- Weet je niet wanneer je grens bereikt is en ga je er daardoor regelmatig overheen?
- Ben je nog niet zo assertief en durf je vaak geen 'nee' te zeggen?
- Ben je veel aan het zorgen voor anderen?
- Stel je jezelf regelmatig op de 2e plaats en begin je daar genoeg van te krijgen?
- Ben je hooggevoelig (HSP) en pik je veel emoties, spanningen, e.d. op van anderen?
- Heb je daarnaast snel last van geluiden/lawaai, drukte, groepen mensen, e.d.?

Leiden deze patronen bij jou tot een ontevreden gevoel, verlies van energie, vermoeidheid, prikkelbaarheid en onzekerheid? En zou je dit graag anders willen maar heb je nog niet het gereedschap gevonden om dit te veranderen?

### Doe dan mee aan deze workshop en leer hoe je in 7 stappen weer vanuit jouw kern kunt leven!

#### Doel en inhoud van de workshop

In een veilige omgeving met een klein groepje vrouwen ga je met jezelf aan de slag om beter je grenzen te herkennen en aan te geven, zodat je vanaf nu met meer zelfvertrouwen en sterker door het leven kan gaan! Met het aangereikte gereedschap zul je je energieke, vitaler en zekerder voelen, en daardoor meer zelfvertrouwen krijgen. Tijdens deze dagen zal theorie worden afgewisseld en aangevuld met praktische oefeningen. Er zal een afwisseling zijn tussen plenaire oefeningen en het werken in kleine groepjes en zullen we zowel cognitief aan de slag gaan met je patronen en grenzen als het fysieke ervaren ervan.

#### Trainers

De workshop zal verzorgd worden door Elze Aartman en Gertrud de Witte, beiden gecertificeerd coaches en (familie)opstellers.

#### Resultaat

Na het volgen van deze workshop zul je:

- Duidelijker je grenzen kunnen voelen en aangeven
- Jezelf meer centraal stellen
- Beter kunnen bepalen wanneer het tijd is voor jou en wanneer voor de ander
- Meer energie hebben en overhouden
- Zelfverzekerder voelen en overkomen
- Zeggen en doen wat je zelf wilt in plaats van wat er van je verwacht wordt
- Duidelijker en toch respectvol leren communiceren

#### Praktische informatie

Data:	2 dagen op vrijdag 17 februari en 9 maart 2012	
Tijden:	9:00 – 16:00 uur (inloop vanaf 8:45 uur)	
Lokatie:	Anna van Burenlaan 60 in Haarlem ( <a href="#">route</a> )	
Aantal deelnemers:	Min. 4 – max. 6	
Kosten:	Particulieren:	€ 255,- incl. BTW*
	Bedrijven en zzp-ers:	€ 395,- excl. BTW

\* De particuliere tarieven gelden alleen indien er niet door de werkgever wordt betaald of de factuur op de eigen onderneming kan worden gedeclareerd. Er zijn vergoedingsmogelijkheden voor particulieren via de zorgverzekeraar. Kijk voor meer informatie op de site van [Esenzia Coaching & Vitaliteit](#) onder Praktisch.