

UITGEBREIDE OMSCHRIJVING:

In de training wordt op identiteitsniveau gewerkt aan het vergroten van inzicht, vaardigheid, kennis en gedrag.

INHOUD:

In deze tweedaagse training over grenzen stellen en bewaken ga je aan de hand van ervaringsoefeningen en interactieve theorie de volgende vragen onderzoeken:

- Waar ligt mijn grens? Hoe merk ik dat? Hoe stel ik grenzen? Hoe bewaak ik grenzen? Hoe ga ik om met grensoverschrijding? Hoe kan ik mijn grens prettig stellen en bewaken?
- Hoe is het voor mij om 'Nee' te zeggen? En om 'Ja' te zeggen?
- Wat is het verschil tussen interne en externe grens?
- Kom ik uit een gezin van open of gesloten grenzen? (permeabel of rigide grenzen). En de organisatie waar ik werk? In welke omgeving voel ik me het prettigst?
- Wat maakt dat ik moeite heb met grenzen stellen? Wat levert het mij op? Wat vermijd ik hier door?
- Wat is mijn behoefte aan persoonlijke ruimte? Hoe ga ik daar nu mee om?

Het stellen van grenzen is een belangrijk onderdeel in relaties. Als ouders vormt het een onderdeel in de opvoeding van kinderen. Ook in je werk, met collega's of leidinggevende. En zeker ook met je partner, familie en vrienden.

Je gaat onderzoeken hoe jij je eigen grenzen ervaart en die van anderen. Je gaat grenzen stellen en kijken hoe jij met de grenzen van anderen omgaat. Ook onderzoek je wat grensoverschrijding is en wat te doen als dit gebeurt.

ONDERWERPEN:

We gaan op verschillende lagen een kijkje nemen in hoe jij met grenzen omgaat.

Onderwerpen die langskomen: soorten grenzen (interne en externe grens, kluwen en los zand grens-systeem), afstand-nabijheid, samen en apart, ik en de ander, ik en de wereld, binnen en buiten, aandacht en contact.

RESULTAAT:

(Zelf)inzicht en bewustzijn in wat je patronen en je gedrag is ten aanzien van grenzen. Een kijkje in wat het je oplevert en wat het je kost. Vaardigheden en kennis in hoe je het anders kan doen. Grenzen stellen en bewaken geeft: duidelijkheid, balans, zelfvertrouwen, een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, zelfrespect en zelfwaardering, oprechte relaties, vrijheid.

DOELGROEP:

Volwassene die het moeilijk vinden om grenzen te stellen en graag willen leren hoe dat te doen. Wil jij anderen niet teleurstellen? Ga je conflict uit de weg? Wil je aardig gevonden worden en iedereen te vriend houden? Stel je hoge eisen aan jezelf? Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel? Loop je over omdat je moeilijk nee kunt zeggen? Laat je mensen te dichtbij komen of stoot je juist mensen af? Vind je het moeilijk om je eigen mening te geven, vooral als die anders is dan die van de rest? Dan is deze training echt iets voor jou.

PRAKTISCHE ZAKEN:

Aantal deelnemers: We werken met kleine groepen van maximaal 10 mensen waardoor er veel ruimte is voor persoonlijke voorbeelden en het werken aan eigen vraagstukken.

Prijs: € 350, - excl. btw.

Locatie: Ruimte voor Helden, Den Haag

Datum: 8 en 9 februari 2016

Margarita: "Als ik grenzen stel en bewaak voel ik kracht en vrijheid in mijn handelen en kan ik mezelf zijn".

Liesbeth: "Als ik grenzen stel en bewaak voel ik dat ik goed voor mijzelf zorg. Dit geeft mij een geluksgevoel en het gevoel van keuzemogelijkheden en vrijheid".

*"If someone does not respect when you ask for some space
It is time to give them more space not more time"*

Inschrijven kan via onze website: www.strokesengitztrainingen.nl via de link op de trainingspagina.

CONTACTGEGEVENS:

Margarita Bernal: 06-36 57 07 33 / info@strokes.nl

Liesbeth Groen-Gitz: 06-22 27 20 09 / info@gitzcoaching.nl

Website: www.Strokesengitztrainingen.nl

FB: <https://www.facebook.com/StrokesenGitz/>