

## **TRAINING “MOGEN ZIJN WIE JE BENT”**

### **UITGEBREIDE BESCHRIJVING**

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

### **INHOUD:**

Soms komen we op een punt in ons leven dat we ervaren/denken dat we niet mogen zijn wie we zijn. Ergens is er strijd ontstaan. En in een wereld van verandering, verbetering, steeds beter en meer willen bereiken is het dan soms moeilijk meekomen. In die momenten waar je even niet “perfect” bent, is het belangrijk om te mogen zijn. Zowel in de perfectie als in de imperfectie. Het gaat over paradox, het laten zijn van beide kanten. Yin en yang. Donker en licht. Acceptatie en strijd.

Hoe maak je weer contact met je ware ik, wie je in wezen bent om vanuit daar jezelf te laten zien en de verbinding en ontmoeting met de ander aan te gaan.

In deze tweedaagse workshop wordt er ruimte gegeven aan de verschillende fases in je leven. Deze hebben je gevormd tot wie je bent. We geven aandacht aan alle facetten van jou.

### **ONDERWERPEN:**

Omgaan met kritiek, plek en taak, eigenheid en aanpassing, acceptatie en strijd.  
Strokes economy: erkenning voor jezelf, je eigenschappen en je kwaliteiten.

### **RESULTAAT:**

Het doel van de training is acceptatie en zachtheid naar wie je bent, ongeacht in welke situatie je zit, licht of schaduwzijde. En ongeacht van wat jij of anderen van jou vinden.

Aanvaarden van precies zijn wie je bent, zoals jij je voelt en zoals je denkt, kan een gevoel van thuiskomen, vrede en harmonie geven. Je mag zijn wie je bent, ongeacht wat de wereld er van vindt. Dit brengt rust en ontspanning en het sterkt je in voor jezelf staan. Het gaat om jezelf en de ander ten diepste aanvaarden in wie hij of zij is en daarbij kunnen zijn.

### **DOELGROEP:**

Volwassenen die een stap willen zetten in omgaan met kritiek en zelfacceptatie.

**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, -

Locatie: Ruimte voor Helden, Den Haag

Datum: 14 en 15 maart 2016

*“Wees jezelf er zijn al zoveel andere. Loesje”*

Inschrijven kan via onze website: [www.strokesengitztrainingen.nl](http://www.strokesengitztrainingen.nl) via de link op de trainingspagina.

**CONTACTGEGEVENS:**

Margarita Bernal: 06-36 57 07 33 / [info@strokesengitztrainingen.nl](mailto:info@strokesengitztrainingen.nl)

Liesbeth Groen-Gitz: 06-22 27 20 09 / [info@gitzcoaching.nl](mailto:info@gitzcoaching.nl)

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