

Cursus: Ik- in relatie tot...de ander.

Duur: 2 x 4 uur op zaterdagochtend 9:30-13:30.

Datum: 11 november en 25 november 2017

Locatie Haarlem.

Kosten: € 85,- p.p.

Kleine veilige groep, max. 6 personen.

Doel: De cursus geeft de deelnemer inzicht en handvatten die hij/zij kan omzetten in de praktijk, waarbij de contacten van de deelnemer en hoe deze verlopen, centraal staan.

Wat: 2 bijeenkomsten à 4 uur met veel praktische aandacht voor deelnemers die deze in de privé situatie direct kunnen toepassen (voor de deelnemer die deze training beroepshalve wil toepassen bestaat er een speciale training voor therapeuten).

Opbouw bijeenkomst: Het programma bestaat uit 4 bijeenkomsten welke naadloos op elkaar aansluiten en één geheel vormen. Elke bijeenkomst bevat een uitleg m.b.t. het onderwerp en wordt uitgediept middels opdrachten.

Materiaal: informatie per onderdeel en (facultatieve) huiswerkopdrachten.

Doel: inzichtgevend, waarbij je veel leert over jezelf in contact met 'anderen'.

Het is een cursus, geen therapie!

De sfeer is veilig. Laagdrempelig. Doelgroep: volwassenen vanaf 21 jaar. Maximaal 8 personen.

De cursus is als volgt opgebouwd:

Bijeenkomst 1 - Hoe ben je gehecht en wat verwacht je van de ander...m.a.w. wat is jouw hechtingsstijl?

- (Her)Ken jouw Kernkwadrant en ook die van de ander...

Bijeenkomst 2 - Wat is jouw 'hoofdpatroon'? En welke herken je bij de ander....

- Hoe beïnvloeden bovenstaande onderwerpen jouw relaties?

'De ander' is altijd van invloed op jouw energie. In deze training wordt inzichtelijk gemaakt hoe jij in relatie tot 'een ander' handelt, doet of reageert. Daar is vaak een reden voor en soms weet je dit maar al te goed en soms ook niet. Soms wordt er iets in je getriggerd, het maakt iets bij je los. Dat kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens zijn.

Positieve gevoelens vergroten vaak je zelfgevoel, zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Negatieve gevoelens kunnen echter onzekerheid vergroten en je zelfbeeld doen wankelen. Door hier bewust van te worden, kun je het (makkelijker leren) loslaten, op een andere manier er naar kijken en uiteindelijk hier anders mee omgaan en dat voelt vrij(er).

Het is belangrijk dat er een evenwicht gevonden wordt in het 'zich openstellen' en het 'zich afsluiten' en tussen 'invloed uitoefenen' en 'zich aanpassen'.

Kortom een evenwicht vinden tussen 'ik' en 'wij'.

Inzichten hierin dragen bij tot een prettig welbevinden en bevordert het voldaan omgaan met zichzelf en met 'de ander'.

Opgeven of informatie opvragen kan via het contactformulier op mijn website, via een e-mailbericht of via een sms-bericht!

Hartelijke groet, Marja Krieger, www.praktijkmarjakrieger.nl of 06 22680352