

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

De cursus is geschikt voor individuen. Het is een cursus, geen therapie!

'De ander' is altijd van invloed op 'jouw energie'. In deze cursus wordt inzichtelijk gemaakt hoe jij in relatie tot 'een ander' handelt, doet of reageert. Daar is vaak een reden voor en soms weet je deze 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 ernaar 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'.

Duur: 3 x 2 uur. Data: zie website.

Locatie: Nassaustraat 31, 2161 RJ Lisse.

Kosten: € 100,- p.p.

### **Doel:**

De cursus is **inzichtgevend**, waarbij je veel leert over jezelf in contact met 'anderen'.

Het geeft de deelnemer inzicht en handvatten die hij/zij direct kan toepassen in de praktijk. Hierbij staan de contacten van de deelnemer en hoe deze verlopen, centraal.

### **Wat:**

3 bijeenkomsten à 2 uur met theoretische als praktische handvatten.

De sfeer is veilig. Laagdrempelig. Doelgroep: volwassenen vanaf 21 jaar. De groep bestaat uit max. 6 personen.

### **Opbouw bijeenkomst:**

Het programma bestaat uit 3 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.

### **Onderwerpen:**

- 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...Hoe beïnvloeden kernkwadranten van anderen die van jou?
- Wat is jouw 'hoofdpatroon'? Hoe ga je met moeilijkheden om? Wat raakt je? En welke herken je bij de ander....
- Hoe beïnvloeden bovenstaande onderwerpen jouw relaties?

Opgeven of informatie opvragen kan via het contactformulier op mijn website, via een e-mailbericht of via inschrijfformulier op deze pagina.

Hartelijke groet, Marja Krieger

[www.praktijkmarjakrieger.nl](http://www.praktijkmarjakrieger.nl) of 06 22680352