



Workshop Leer je grenzen kennen

Gegeven door: Chantal Smeets (eigenaar Je Leven op Koers).

Wanneer? Deze workshop kan individueel of in een groep worden afgenomen. Meestal plan ik deze in van plusminus 9.30 uur - 12.30 uur. Stuur gerust een email naar info@jelevenopkoers.nl of bel naar 06-15082862 en we plannen de workshop in op een dag die past.

In deze unieke workshop ga je ontdekken waar je grenzen liggen en dat je deze ook naar de ander mag communiceren. Dit maakt het een stuk gemakkelijker voor anderen om vervolgens ook jouw grenzen te (kunnen) respecteren.



Jij bent belangrijk! Luister naar jouw lichaam, stel jezelf maar eens centraal en zeg een Hell Yes tegen jezelf zonder je hierbij egoïstisch te voelen. Deze workshop gaat je veel opleveren:

- op je werk (naar je werkgever of collega's)
- naar je kinderen en familie toe
- in je vriendengroep of andere sociale situaties
-

Volgende onderwerpen komen o.a. aan bod:

- Vrije keus maakt gelukkig
- Lichaamsbewustzijn
- Les filosofie
- "Nee" is voorbeeld voor de ander
- Grenzen stellen in zorgen maken
- Het centrum van jouw wereld
- Makkelijker je eigen grenzen voelen (wanneer die (bijna) overschreden worden)
- Makkelijker je grenzen communiceren
- Anderen kunnen nu gemakkelijker je grenzen accepteren



Hoe minder je weet/voelt wat je zelf nodig hebt, hoe meer anderen over jouw grenzen heen walsen alsof ze niet bestaan. Wil jij je grenzen (nog beter) leren kennen? Dan nodig ik je deze dag graag uit.

Locatie: Nader overeen te komen.

Prijs: De prijs voor deze workshop is €127,- (excl. Btw). Water/thee/koffie en iets lekkers staan voor je klaar. Na betaling is je aanmelding definitief. Bij annulering vindt geen restitutie plaats. Wel kun je in overleg iemand anders in jouw plaats laten komen.

Mariette 44jaar: "Grenzen kennen en stellen bracht een absolute verandering bij mij teweeg hierbij ook het afschermen van invloeden van een ander. Heel veel dingen voelen de laatste tijd natuurlijker. Ik spring niet meer direct in de hulpstand, wil er wel voor een ander zijn maar zeker nu ook voor mezelf. Dat voelt heel rustig. Ik heb nu nog maar heel weinig schuldgevoelens bij het maken van keuzes."

Mijn werkwijze werkt:

1. Omdat deze workshop levensecht en logisch is opgebouwd.
2. Omdat gesprek, persoonlijke oefeningen, trainingen en studie gecombineerd worden. Ik neem je mee in een opwaartse spiraal.
3. Omdat het de diepgang heeft die nodig is om jezelf en jouw context te begrijpen en zo concreet is dat je zaken ook echt kunt "vastpakken".
4. Omdat jij afspraken met jezelf maakt. Harde commitment met jezelf.
5. Omdat ik je begeleid in het vinden van jouw persoonlijk koers.

6. Omdat deze workshop een cadeau voor jezelf is.

Juist wanneer je denkt: "Krijgen we er weer iets bij" is het heel zinvol om "JA" tegen deze workshop te zeggen. Deze leert je dit niet steeds te denken maar juist hoe hiermee om te gaan.

Wil je er bij zijn?

Stuur even een mailtje naar info@jelevenopkoers.nl of bel 06-15082862 en we plannen samen een afspraak in. Ik zie je ontzettend graag en kijk naar je uit. Wanneer je interesse hebt meld je direct aan. Het kan maar geregeld zijn voordat je je in de waan van de dag vergeet aan te melden. ;) Er zijn op korte termijn nog enkele plekken vrij dus ben er snel bij.

Met een houding van openheid en nieuwsgierigheid haal je het meeste uit deze workshop.

Lieve groet, Chantal Smeets



Neem ook eens een kijkje op mijn website <http://jelevenopkoers.nl/> of facebookpagina [/https://www.facebook.com/jelevenopkoers/?fref=ts](https://www.facebook.com/jelevenopkoers/?fref=ts)

Je Leven op Koers helpt zorgzame ambitieuze vrouwen die vastzitten in stramienen, verplichtingen en verantwoordelijkheden (druk van het werk en/ of (extra) zorgtaken) weer regie over eigen leven te nemen en koers te bepalen