

Vermoeide heldinnen in organisaties

Kun jij geen “nee” zeggen?

Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven?

Heb je last van je eigen perfectionisme?

Ben je chronisch onzeker en heb je veel bevestiging nodig?

Kan je moeilijk loslaten?

Als je antwoord “ja” is op een van deze vragen, loop je het risico om een vermoeide heldin te worden. Of je bent het al. Gelukkig is er wat aan te doen!

Deze training richt zich op vrouwen die behoefte hebben om op een andere manier in hun werk te staan, die hun vermoeidheid beu zijn, die willen leren omgaan met het spanningsveld tussen werk en privé. Kortom de vrouwen die ontspannen en met plezier hun werk willen doen, en zichzelf daar actief voor in willen zetten.

Tijdens een drietal (groeps)bijeenkomsten krijgen de deelnemers inzicht in de wijze waarop ze zichzelf klem zetten en worden ze geholpen om deze patronen te doorbreken. Er is ruimte voor persoonlijke vragen en elke deelnemster formuleert eigen doelstellingen. Ze krijgen verschillende methoden aangereikt die hen helpen om bewuster en meer ontspannen in hun werk en leven te staan. Gebruik wordt gemaakt van associatieve en creatieve oefeningen, meditatie, dialoog en tussentijdse opdrachten.

Deze training kan ook in company gegeven worden, en desgewenst aangepast worden aan de behoeften en wensen van de doelgroep.

Locaties:

- Ideeënfabriek Uden
- Sint-Oedenrode/s-Hertogenbosch
- Locatie naar keuze van organisatie

Kosten (exclusief BTW):

300 euro pp. (exclusief locatie en arrangementskosten, en bij een minimale groepsgrootte van 6 deelnemers).

Voor in company trajecten wordt prijs aangepast.

Vraag een vrijblijvend intake gesprek aan!

Do not go gentle into that good night.

Rage, rage against the dying of the light

Dylan Thomas