



SORRY  
SORRY

sof H e l d e r e g r e n z e n

k r a c h t

b a l a n s

e f f e c t i v i t e i t

perfect

Jij hebt je basis goed op orde. Je geeft als vrouw leiding aan een team of bent verantwoordelijk voor een programma. Je werk is van betekenis voor anderen én voor jou. Dat wil je goed doen, dus je zet je in met alles wat je hebt. Ook buiten je werk zit je niet graag stil. Je hebt een druk sociaal leven en de zorg voor je gezin of anderen die dat nodig hebben.

## Soms bekruipt je het gevoel dat je overal de kar trekt ... en dat kost energie

In deze *intensive* leer je je grenzen **eerder te voelen** en **te respecteren**. Je leert vertrouwen op je eigen wijsheid en je kracht. Zo creëer je rust, balans en **meer effectiviteit**.

### Hoe en wat?

- Een intensief traject: 4 hele dagen, 2 persoonlijke coachingsessies van 2 uur en zelf aan de slag 😊
- Een kleine groep van 6 à 10 vrouwen: veilig, persoonlijk, leren van elkaar
- Creatieve en ervaringsgerichte werkvormen geven je inzicht in diep gewortelde patronen EN nieuw perspectief
- Inoefenen en trainen van zachte fysieke oefeningen en eenvoudige meditaties zodat je grenzen op tijd leert voelen
- Werkboek met hand-outs en audio's van de oefeningen
- Support aan elkaar in een online-community
- Deelname op basis van een intake via Skype of telefonisch

# Programma

## **Dag 1 Je plek in verschillende contexten**

Je maakt een visueel overzicht van de verschillende contexten waar je deel van uitmaakt. Wat valt op en welke betekenis geef jij daar aan? Wat is je verlangen?

Wat zijn de zwakke signalen die je waarneemt in je lichaam en die jou info geven over je grenzen?

## **Dag 2 Geven & nemen**

Inzicht verwerven in de dynamiek tussen geven en nemen en jouw eerste voorkeur. We onderzoeken hoe je met compassie naar jezelf kunt kijken. Je leert oefeningen om je lichaamsbewustzijn te versterken.

## **Dag 3 Bewust in interactie**

Je ontdekt het verschil tussen JA en geen NEE. Je ervaart hoe de chemie van stress en aandacht werkt in je lichaam.

In de interactie wordt het spannend; we oefenen met afstemmen op de middenstip.

## **Dag 4 Heldere grenzen integreren in je leven**

Waar ben je nu? Hoe kun je wat je geleerd en ervaren hebt duurzaam onderdeel maken van je leven en je werk?

Verankering en verinnerlijken met behulp van beeld en ritueel.

## Praktisch

Vrijdagen 15 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni 2019

Welkom vanaf 9.15 | werktijden van 9.30 – 16.30

Locatie in Rotterdam, lekkere lunch inbegrepen

Je persoonlijke coaching is op afspraak bij Good Place 2 Work

<https://goodplace2work.com/>

De investering voor het hele traject is 1995,00 ex. btw

Betaal je het programma privé dan is de btw inclusief

Werkgevers betalen soms (een deel van) het programma uit het budget voor Duurzaam Inzetbaarheid

Wil je weten of dit programma iets is voor jou?

Meer informatie of kennismaken met mij?

Ik ontmoet je graag

[alice@wndrInd.nl](mailto:alice@wndrInd.nl)



“Alice creëert een fijne veilige sfeer. Door haar vragen kom je tot de kern, ze stelt je op je gemak zodat je naar jezelf durft te kijken.”

“Ik vond de afwisseling in het programma echt top. De combinatie van theorie, veel oefeningen die je aan het denken zetten en oefeningen in mindfulness sfeer. Alice voelt goed aan waar de behoefte ligt en draagt zorg voor een goede balans.”

