

Weten wie je bent, zijn wie je kunt zijn

Je oorspronkelijke Zelf ontwikkelen kan een langdurige zoektocht zijn met zijwegen. Hoe onderscheid je de stem van je hart? Welke gevoelens, gedachten en overtuigingen helpen je verder en hoe onderscheid je deze van subjectieve impulsen en aannames?

De manier waarop je met omstandigheden omgaat bepaalt je mate van stressbeleving. Weten wie je bent schept helderheid en brengt je naar je natuurlijke kracht. Van hieruit ervaar je innerlijke rust en ruimte om **Bewust te Zijn**.

In deze workshop zijn verschillende methodes en modellen opgenomen waarmee inzichtelijk wordt wat van nature bij jou hoort. Het brengt je onder meer overzicht over hoe je voelt en ervaart, over aannames en aangepast gedrag. Dit geeft je zelfvertrouwen een geweldige impuls. De inzichten die je krijgt kun je direct integreren in je dagelijkse leven waardoor je makkelijker onderscheid maakt en beter kan kiezen.

Ontwikkeling

Met leuke oefeningen worden concrete ervaringen uit jouw dagelijkse praktijk aangepakt.

Waarden en overtuigingen worden bespreekbaar.

Aan bod komt onder meer

- x Wie ben je
- x Waar sta je
- x Wat ervaar je
- x Wat wil je (niet meer)
- x Valkuilen & mogelijkheden
- x Waar liggen je uitdagingen

Esther van Rein heeft als betrokken coach en trainer een positieve kijk op mensen en inspireert vanuit een opbouwende aanpak en vanuit de kracht van de mensen.

Data	14 en 21 januari 2012 ¹⁾
Tijd	09u00 – 12u30
Kosten	€ 54,- per dagdeel bij minimaal 10 personen ²⁾
Locatie	Centrum de Appel Groesbeekseweg 428, Nijmegen www.centrumdeappel.nl
Inschrijving	info@vanreincoaching.nl 06 2721 7931 www.vanreincoaching.nl

¹⁾ Trainingen worden ieder seizoen herhaald

²⁾ Speciaal tarief voor groepen studenten