

2017-2018 Een ééndaagse training

# Effectief jezelf zijn is een feestje!



"Grr, had ik nou maar uitgesproken wat ik eigenlijk wilde zeggen!" Herken jij deze gedachte? Bijvoorbeeld op je werk met collega's, of na een samenzijn met je vrienden, de burens, of een feestje bij je (schoon-)familie. Wil je in de toekomst directer reageren? Dan is deze training iets voor jou.

## Werkwijze

*We gaan werken met voorbeelden van gebeurtenissen, waarin je niet tevreden was over jouw reactie. Op deze wijze kunnen we dit gedrag observeren en bespreken. Zo ontdek je wat je uitstraalt en hoe je overkomt.*

*Door vervolgens spelenderwijs te gaan oefenen met onze manier van handelen leer je hoe je jouw werkelijke boodschap effectiever kunt overbrengen.*

## Wat levert het op

*Je krijgt inzicht in jouw eigen behoeften. Je leert hoe je trouw kunt blijven aan jezelf, terwijl je vriendelijk en respectvol blijft communiceren. Bovendien groeit je zelfvertrouwen waardoor je beter kunt uitspreken wat je eigenlijk wilt zeggen.*

## Door wie

*De training wordt gegeven door Ingela. Zij heeft 25 jaar ervaring als actrice en theatermaakster. De afgelopen jaren is zij zich meer gaan richten op het spiegelen van gedrag én zij heeft een specialisatie in trainingsacteren.*

**Kosten:** 85 euro per persoon (inclusief lunch, koffie en thee)

## Waar en Wanneer

*De training vindt maandelijks plaats bij minimaal 5 aanmeldingen. Een eigen groep en locatie zijn bespreekbaar. De dag begint om 10:00 en eindigt om 16:30 uur*

## Contact

*Voor aanmelding kun je bellen naar Ingela 06-23669907.*

*Wil je meer weten over mijn andere activiteiten kijk dan op [www.ingela.nl](http://www.ingela.nl)*