

Een interactieve lezing van 3 avonden

Hoe sterk ben jij in Grenzen aangeven?

Wil jij meer zicht op hoe jij je grenzen aangeeft en ontdekken hoe je meer voor jezelf kunt opkomen? Kom dan naar deze interactieve lezing en maak de assertiviteit in jou wakker!



Werkwijze

In 3 avonden ga je kennismaken met jouw manier van communiceren en grenzen aangeven. Aan de hand van ervaringsgerichte oefeningen krijg je inzicht in hoe jij dat doet en of je dan ook krijgt wat je hebben wilt. De avonden volgen elkaar logisch op en deelname aan alle 3 is gewenst.

Avond 1 : Bewust worden van jouw taal in woord en gebaar

Het effect van jouw houding. Ben je bewust van je eigen houding en heb je door wat voor effect deze houding op je medemens heeft?

Avond 2 : Bewust worden van de taal van de ander in woord en gebaar

Het effect van de houding van een ander op jou. Wat zegt die ander eigenlijk en is dat waar? Wat doet de taal en houding van een ander jou en hoe reageer jij hierop?

Avond 3 : Bewust worden van Gevoel - Gedachte - Behoeft

Wat willen we echt? En zijn we eigenlijk wel duidelijk in wat we over willen brengen. Klopt onze taal met wat we echt willen?

Wat levert het op

Je krijgt zicht op jouw manier van communiceren.

Een logische vervolgstap is de workshop "effectief jezelf zijn is een feestje". Hier leer je 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 interactieve lezing wordt gegeven door Ingela Schuurring, trainingsactrice en bewustmaakster van gedrag in communicatie.

Kosten: 17 euro per persoon per avond (inclusief koffie en thee)

Waar & Wanneer: De lezing vindt plaats bij minimaal 5 aanmeldingen. (avond of dagdeel)
Een eigen groep en locatie zijn bespreekbaar.

Contact

Voor aanmelding kun je bellen naar Ingela 06-23669907.

Wil je meer weten over mijn andere activiteiten kijk dan op www.ingela.nl