

Dit kun je bereiken:

Een krachtig vertrouwen in jezelf ervaren en je kwetsbaarheid durven tonen!

Durf jezelf te zijn:

Ben je op zoek naar meer vertrouwen in jezelf, dan zijn onze Zelfvertrouwen trajecten zeer geschikt. Je leert hoe je positiever kunt denken over jezelf en ontdekt wat de oorzaken kunnen zijn van het verlies van jouw zelfvertrouwen. We helpen je hoe je jezelf belangrijker kunt gaan vinden en laten je zien dat je je niet meer anders voor hoeft te doen dan degene die je werkelijk bent. Je krijgt handvatten hoe je de dingen kunt gaan doen die jij op en top leuk vindt, zodat je de doelen gaat behalen die echt belangrijk voor jou zijn. Je gaat begrijpen hoe je verleden je gevormd heeft en wat je kunt doen om meer in het hier & nu te leven in plaats van de toekomst of het verleden.

We zorgen er voor dat je jezelf erkent en niet meer ontkracht, zodat het effect van jezelf durven zijn echt duidelijk voor je wordt. Je hoeft je dan niet meer voortdurend in te spannen om meer te zijn dan wie je bent en hervindt het vertrouwen in jezelf. Je leert, misschien wel voor het eerst, wat het betekent om aan je eigen verwachtingen te voldoen. Een zijdelings effect is dat je ook leert wat het omvat om aan de verwachtingen van anderen te voldoen én hoe je daarin goed voor jezelf kunt blijven zorgen.



Kom in je kracht

Dit ga je leren:

- We laten jou tijdens de training/workshop/coaching ervaren wat zelfvertrouwen precies betekent
- We leren je hoe je mee kunt gaan met je innerlijke flow, zodat je meer vertrouwen in jezelf gaat ervaren en gaat voelen hoe je rustiger in jezelf kunt worden
- We laten je ervaren hoe je je gedachten los kunt laten, zodat je veel minder (vervelend) kritisch naar jezelf gaat worden
- Je krijgt meer vertrouwen in je eigen kwaliteiten, zonder de realiteit uit het oog te verliezen en jezelf te overschatten
- We geven je tools in handen die je helpen meer vertrouwen te krijgen over wie je bent, wie je wilt zijn en wat je graag wilt doen
- We leren je hoe je kunt luisteren naar jezelf, zodat je trots kunt zijn op jezelf en je energie behouden blijft
- We laten je voelen dat je in het contact met anderen diepgaand kunt ontspannen, vaak dieper ontspannen dan je ooit hebt gevoeld
- We dagen je uit om je grenzen te verleggen en uit je comfortzone te stappen, zodat je nieuwe paden ontdekt om stabiel en meer in balans te zijn
- We zorgen er voor dat je meer innerlijke vrede vindt in jezelf, waardoor je je nog gelukkiger gaat voelen

Waag de sprong & vergroot je zelfvertrouwen!



ZELFVERTROUWEN

Durf je plek in te nemen

Jezelf accepteren zoals je bent, onvoorwaardelijk.

Wij hebben honderden mensen gadeslagen en hebben met honderden mensen gewerkt. Van al die mensen troffen wij zelden iemand die echt van zichzelf kon houden. Je zou denken dat het heel makkelijk is om van jezelf te houden, maar dat is het niet. Veel mensen kunnen gemakkelijker van een ander houden dan van zichzelf. Wij leren je graag om van jezelf te houden en jezelf te accepteren zoals je bent, onvoorwaardelijk.

Denk je eens in hoe je leven zou veranderen wanneer je een doortastend zelfvertrouwen zou hebben.

Je hoeft jezelf niet te overschreeuwen, overdreven assertief te zijn of iedereen te

vertellen hoe geweldig je bent, om een krachtig zelfvertrouwen uit te stralen. Liever niet zelfs, want dan word je alleen maar onecht. De uitdaging is juist om jezelf te durven zijn en daaruit je vertrouwen te putten. Eenvoudigweg authentiek durven zijn is waar het echt om gaat en diep van binnen een stevig vertrouwen hebben dat je oprecht de moeite waard bent en voor niemand onder hoeft te doen. Je leert hoe je gewoonweg tevreden, trots en gelukkig durft te zijn met jezelf.

Beproefde technieken.

Wat wij je bieden zijn eenvoudige en beproefde technieken die je zelfvertrouwen doen groeien. Vaardigheden die je helpen jezelf te accepteren en te waarderen om de persoon die je bent.

Wat je kunt leren is de belemmering van je perfectionisme en zelfkritiek los te laten, waardoor je echt in je kracht kunt komen.

We helpen je tijdens deze training op weg om meer onafhankelijk te worden van datgene wat je doet, wie je bent of wat anderen van je denken. We laten je ervaren dat je door innerlijk stiller te worden juist meer in je kracht kunt komen. Wij vinden het ontzettend belangrijk dat jij de rust, stilte en het vertrouwen vindt in jezelf! Dat is ons werk als coach en trainer!

We werken met 2 trainers.

We zouden het ook alleen kunnen doen, maar het punt is dat we het fantastisch vinden om samen te werken. Voor jou alleen maar mooi, je krijgt twee trainers voor de prijs van 1!

6-daagse training

Tijdens de 6-daagse training heeft elke les zijn eigen thema, zodat we verschillende onderwerpen kunnen behandelen. Door je voorbereiding op de les kun je dieper op het thema in gaan. De thema's gaan over herkenbare en praktisch toepasbare onderwerpen.

Duur van de training:

6 avonden van minimaal 2 uur.
Lestijden: 19.30 tot 21.30.

Lesinhoud Zelfvertrouwen 9-daagse training:

- Het vertrouwen in jezelf terug vinden
- Op je gevoel en intuïtie vertrouwen
- Trouw blijven aan jezelf
- Doelen bereiken
- Jezelf waarderen en accepteren
- Hoe je trouw blijft aan jezelf en bij jezelf kunt blijven
- Jezelf krachtiger presenteren en meer zelfwaardering
- Blijdschap en waardering in je leven toestaan

1-daagse workshop

Tijdens deze 1-daagse workshop ga je experimenteren met gedrag en concreet ervaren hoe je anders met vertrouwen om kunt gaan. Er zit veel dynamiek in de training, waarin we oefeningen afwisselen met reflectie momenten en theoretische onderbouwing. Op respectvolle wijze ga je op onderzoek naar de gevoelens van jezelf of de ander en krijgt begeleiding hoe je daar meer grip op kunt krijgen.

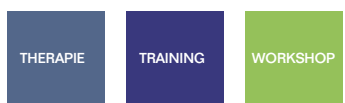
Duur van de 1-daagse workshop:

Van 10.00 tot 17.00 uur.

Individueel traject

Afhankelijk van de persoon kan een individueel leertraject naast de training zinvol zijn, om je leerproces te verdiepen en intensiveren. Alles hangt af van de ervaringen die je hebt meegemaakt en de wens om echt te willen veranderen. Informeer bij ons naar de mogelijkheden.

ZEON



Centrum voor Therapie, Training & Gezondheid

Zo neem je contact met ons op:

www.praktijkzeon.nl

050 - 535 25 30

Ons centrum:
Kerkstraat 46 te Groningen

