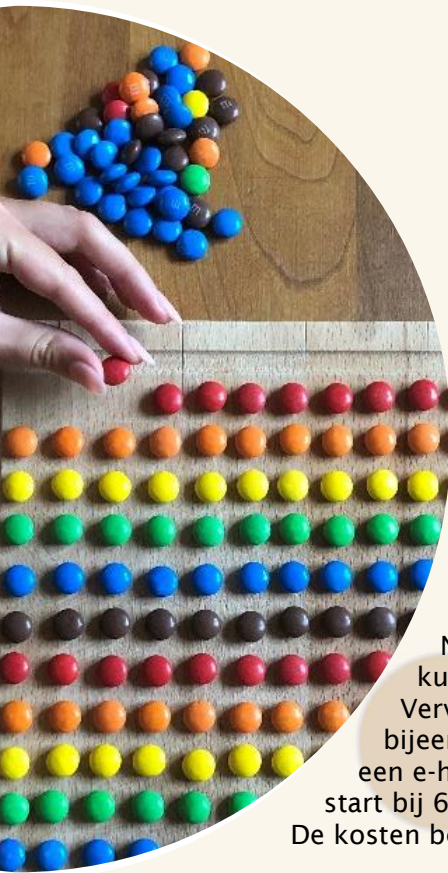


● Van Perfectionist naar Optimalist

Doel van de training

Mensen die structureel onrealistische eisen aan zichzelf en wellicht aan de omgeving stellen en de eigenwaarde hiervan laten afhangen. Ze voelen zich hierdoor falen en/of overbelast.

De training is praktisch van aard en er op gericht nieuwe ervaringen op te doen.



Resultaat

Je leert op deze manier:

- hoe je je leefregels, normen en zelfbeeld kunt bewerken
- het vergroten van je faalplezier
- successen te vieren
- meer flexibel te zijn
- hoe je in de flow komt
- starre gewoontes te doorbreken
- je spontaniteit en zelfcompassie te vergroten

Werkvorm en kosten

Na aanmelding vragen we je enkele vragenlijsten in te vullen. Op basis hiervan kunnen we ook met je meedenken of de training passend is.

Vervolgens zijn er 7 twee wekelijkse bijeenkomsten en een 8e follow-up bijeenkomst. Tot slot wordt er gebruik gemaakt van

een e-health module 'Zelfcompassie, minder streng voor jezelf'. De training gaat van start bij 6 deelnemers en het maximale aantal deelnemers is 10.

De kosten bedragen € 1150,- per persoon, exclusief btw.

Contact

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl telefoonnummer 058-2137665

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Kijk voor startdata op de website www.maarsinghenvansteijn.nl