

NU BEN IK AAN DE BEURT

Jaartraining van het
Centrum voor Zelfvertrouwen



JE BENT WELKOM ZOALS JE BENT

Bij de gratis online levensspiegelsessies

In een gratis adviesgesprek om te ontdekken of deze training bij je past.

In het lezen van het gratis te downloaden e-book 'Ik wil gewoon gelukkig zijn'.

Bij het ervaren van de opname van de introductieworkshop op deze jaartraining 'Nu ben ik aan de beurt' tegen een kleine vergoeding.

Op de landingsdagen tegen van het centrum voor zelfvertrouwen.

Ontdek alle informatie op de website.



www.centrumvoorzelfvertrouwen.nl



Centrum voor zelfvertrouwen

de weg naar innerlijke rust, kracht en wijsheid



GEDOE-LOOS JEZELF ZIJN

Innerlijke rust en ruimte voor jezelf met wie je (niet) bent en wat je (niet) wilt, waardoor je een ontspannen leven leeft.



WETEN WAT JE WILT

Als je weet wie je bent, weet je wat je wel en niet wilt in welke situatie dan ook. Je hebt innerlijk wijze antwoorden waar je op kunt vertrouwen en bouwen. Je weet waartoe je bedoeld bent.



TROUW ZIJN AAN JEZELF

Natuurlijke innerlijke kracht en motivatie om goed voor jezelf en anderen te zijn. Je doet, laat en zegt gedoe-loos wat je wel en niet wilt. Je leeft een leven waar je van houdt.

WIE GOED VOOR ZICHZELF ZORGT IS
PAS ECHT GOED VOOR ANDEREN

VOOR WIE

De jaartraining 'NU BEN IK AAN DE BEURT' is voor (te) hardwerkende mensen, die geneigd zijn zichzelf weg te cijferen. Ze staan voor iedereen en alles klaar behalve zichzelf. Ze hebben de vier karaktereigenschappen die het risico op onrust, stress, overspannen worden of zelfs burn-out verhoogt.

Namelijk:

- een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel
- van binnen gevoeliger zijn, dan dat ze zich aan de buitenkant voordoen
- moeilijk 'nee' kunnen zeggen
- perfectionistisch zijn

De training wordt gevolgd door zelfbewuste mensen die een goed leven hebben, maar die toch:

- het gevoel hebben tekort te schieten in wie ze zijn en wat ze doen
- op zoek zijn naar balans in hun leven
- regelmatig in een spagaat zitten tussen wat ze zelf (niet) willen en wat anderen (niet) willen
- te streng zijn voor zichzelf
- de eigen grenzen en wensen niet goed kennen, laat staan bewaken
- zoekende zijn in wie ze zijn en wat ze willen in één of meerdere levensgebieden
- het gevoel hebben steeds tegen hetzelfde aan te lopen en het toch niet echt opgelost krijgen



BRISKA LIVE BOEKEN

Ze spreekt voor groepen in zalen of online. Haar werk past in programma's rondom veerkracht, vitaliteit, zelfregie, persoonlijk leiderschap, zingeving, werk-privé balans, stress, werkdruk en werkgeluk, burn-out, psychologische en sociale veiligheid, zelfbeeld en zelfwaardering

Haar aanbod is voor mensen die geïnteresseerd zijn in hoe je gedoe-loos jezelf kunt zijn en worden en een leven kunt leven waar je van houdt.

DE TRAINING

Je krijgt veel praktische en vooral diepgaande oefeningen om jezelf te leren begeleiden. Hoe meer je deze toepast in je werk en leven, hoe makkelijker het wordt om om te gaan met lastige situaties en gevoelens. Hoe vaker dat lukt, hoe meer je zelfvertrouwen groeit. Het is als het leren van een nieuwe taal, maar dan innerlijk. Dat vraagt om oefening, begeleiding en borging. Nieuwe innerlijke ontdekkingen en gewenste veranderingen verdiepen zich en maken het (werkende) leven makkelijker en meer ontspannen. Je krijgt ervaringen die je nooit eerder hebt gehad en die voor de rest van je leven ontspanning brengen. Je gaat met diepgaande inzichten de deur uit die goed zijn voor jezelf en jouw omgeving.

Vragen die centraal staan in deze training:

- Hoe bouw je rust en ruimte in voor jezelf?
- Hoe laat je los en accepteer je echt?
- Hoe kun je met gemak voor jezelf opkomen?
- Hoe zorg je goed voor jezelf?
- Hoe voel en weet je wie je bent en wat je wilt?
- Hoe word je liever voor jezelf?
- Hoe kom je erachter wat belangrijk voor je is?
- Hoe ga je om met je (zelf)twijfels?
- Welke stappen kun je nemen zonder jezelf te forceren en alsmaar door te moeten zetten?

De training bestaat uit:

- 7 trainingsdagen verspreid over 4 kwartalen (Q). Q1 start met een 3-daagse. In Q2 en Q3 is het een 1-daagse en in Q4 een 2-daagse
- 4 individuele coach-gesprekken van 1,5 uur
- 4 online groepssessies van 2 uur

De deelnemers committeren zich per kwartaal aan:

- minimaal 2 buddy oefencontacten in de groep
- minimale dagelijkse beoefening van 10 minuten
- minimaal 1 keer oefenen de oefengroep



Deze folder is op tulpenbollenpapier gedrukt

RESULTATEN

Na de training zeggen deelnemers dat je meer:

- zelfwaardering, zelfvertrouwen, zelfrespect, werk- en levensvreugde hebt
- rust in je hoofd, minder stress en beren op de weg hebt
- jezelf kunt en durft te zijn
- invloed hebt op jezelf en je emoties
- weet hoe je er écht voor jezelf kunt zijn
- weet wie je bent en wat je wilt en terug in je kern bent
- weet hoe je op een ontspannen manier kunt ontdekken en doen wat je écht wilt
- werkelijk los kunt laten en accepteren
- je grenzen en wensen kent en voor jezelf opkomt
- dingen doet en laat op basis van je gevoel
- automatisch met een afstandje naar jezelf en situaties kunt kijken
- lekker om kunt gaan met feedback, weerstand en conflicten
- zegt en laat zien wat je denkt en vindt
- energie, enthousiasme, rust, ruimte en kracht voelt
- vertrouwen hebt in dat het goed komt in je (werk)leven en om kunt gaan met het lastige van het leven
- met gemak keuzes maakt, beslissingen neemt en stappen maakt
- diep gevallen kwartjes hebt en dat ze na de training ook nog blijven regenen

INVESTERING

De tarieven en eventuele wijzigingen vind je op de website



Heb je interesse in de training of wil je Briska als spreker uitnodigen voor een masterclass, training, workshop, symposium of lezing, neem gerust contact met haar op.