



Centrum voor zelfvertrouwen

de weg naar innerlijke rust, kracht en wijsheid



GEDOE-LOOS JEZELF ZIJN

Innerlijke rust en ruimte voor jezelf met wie je wel en niet bent en wat je wel en niet wilt, waardoor je een ontspannen leven leeft. Zonder jezelf in de weg te zitten of te veel spagaten te ervaren tussen jezelf en anderen.



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 kent jouw diepste natuurlijke ambitie en missie.



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 ZICHELZELF ZORGT IS
PAS ECHT GOED VOOR ANDEREN

JE BENT WELKOM ZOALS JE BENT

Meld je aan voor de gratis online open avond met leer-meditatie. Elke eerste woensdag van de maand. Je bent zo vaak welkom als je wilt

Meld je aan voor de eendaagse intro-trainingsdag op locatie 'Stap in Zelfleiderschap'

Plan een gratis kennismakingsgesprek om samen te ontdekken waar je nu staat, waar heen wilt en of deze programma's bij je passen of niet.

Ontdek allerlei gratis inspiratie op de site: replay's, podcast, meditaties, artikelen, e-book 'Ik wil gewoon gelukkig zijn'.

Ontdek alle informatie op de website.



www.centrumvoorzelfvertrouwen.nl

JAARTRAINING ZELFLEIDERSCHAP

Jezelf worden, zijn en blijven



VOOR WIE

De jaartraining Zelfleiderschap richt zich op mensen die (te) hard werken, die geneigd zijn zichzelf weg te cijferen. Voor iedereen en alles klaar te staan 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 begrijpen dat investeren in jezelf de moeite waard is. 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 ALS SPREKER

Zoek je een spreker voor groepen in zalen of online. Briska spreekt interactief over thema's als veerkracht, vitaliteit, zelfregie, zelfzorg, persoonlijk leiderschap, zingeving, werk-privé balans, stress, werkdruk en werkgeluk, burn-out, psychologische en sociale veiligheid, zelfbeeld en zelfwaardering, vrijheid en vrede.

Zoek je een programma op maat die draait om jezelf kunnen zijn worden en blijven in relatie tot jezelf en anderen? Briska denkt met alle liefde mee en verzorgt graag een onderdeel als dat klopt voor alle betrokkenen.

DE TRAINING

Het is een studie van jezelf door bewust in zelfonderzoek en zelfobservatie te zijn met nieuwe manieren van zelfbegeleiding. Je leert een methodiek zonder dat het een trucje is. Je krijgt veel praktische en vooral diepgaande oefeningen. Het is als het leren van een nieuwe taal, maar dan innerlijk. Dat vraagt om oefening, begeleiding en borging. Hoe meer je deze toepast in je werk en leven, hoe makkelijker het wordt om om te gaan met lastige situaties, gevoelens en emoties. Hoe vaker dat lukt, hoe meer je op jezelf kunt vertrouwen en je zelfvertrouwen groeit. De oefeningen geven diepgaande inzichten en antwoorden die je leiden naar gewenste veranderingen en rust, kracht en wijsheid. Het leven wordt makkelijker. Je krijgt ervaringen die je nooit eerder hebt gehad en een methode die je voor de rest van je leven op de juiste koers zetten.

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 op wilskracht door te 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 groepsessies van 2 uur
- tussentijds support in de appgroep

De deelnemers committeren zich per kwartaal aan:

- minimaal 2 oefencontacten met een buddy
- minimale dagelijkse beoefening van 10 minuten
- minimaal 1 keer oefenen met de groep van 4



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 je 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 met gemak voor jezelf opkomt
- dingen doet en laat op basis van je gevoel
- automatisch met een afstand naar jezelf en situaties kunt kijken
- rustig 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

Ontdek de uitgebreider beschreven ervaringen van deelnemers op de site.

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. Daar is ze voor.