

Offerte

in
Balans
ONLINE



Gegevens medewerker/ster

Naam:

Mailadres:

Telefoon:

Naam bedrijf:

Ter attentie van:

Straat:

Postcode:

Plaats:

(Tekenbevoegd)

Torenstraat 2
1981 BC Velsen-Zuid
06 107 29 567
info@inbalans.online
www.inbalans.online
NL69RABO 0373 3750 93
KvK 34310916
BTW NL001467954B81

OMSCHRIJVING	BEDRAG
Training: Zelfvertrouwen en grenzen stellen Velsen-Zuid Startdatum:	€ 495
Exclusief BTW	€ 495
21% BTW	€ 103,95
INCLUSIEF BTW	€ 595,95

Bijlage 1: Training zelfvertrouwen en grenzen stellen

Bijlage 2: Info & Algemene Voorwaarden

Voor akkoord:

Plaats:

Naam:

Bedrijf:

Irma Noteboom

INBALANSONLINE

De Algemene Voorwaarden van InBalansOnline zijn van toepassing op deze offerte

Bijlage 1

TRAINING 'ZELFVERTROUWEN EN GRENZEN STELLEN'

Voor jezelf opkomen geeft rust en balans

In plaats van uit te gaan van je eigen behoeftes, stem je je gedrag af op de behoeftes van een ander. Je gaat pleasen, past je aan, stelt geen grenzen of je stelt ze te laat. Je vindt het moeilijk om je gevoelens onder woorden te brengen en aan te geven wat jij wilt. Dit kan leiden tot ontevredenheid in je relaties, zowel privé als op het werk. Uiteindelijk kan dit leiden tot het gevoel jezelf te verliezen, identiteitsproblemen en in sommige gevallen relatie afhankelijkheid en/of burnout.

Herkenbaar? Dan kun je veel baat hebben bij deze training "Zelfvertrouwen en grenzen stellen". Zelfvertrouwen geeft het vermogen tot verdediging en het opkomen voor de eigen wensen, grenzen en behoeftes. Het leren voelen en aangeven van jouw grenzen en behoeftes stelt je in staat je eigen kracht aan te wenden. Het maakt je weerbaarder tegen de druk van anderen of een teveel aan werk. Je bent beter in staat gezonde keuzes voor jezelf te maken.

Omdat juist in relatie tot een ander deze thema's zichtbaar worden, zijn de groepssessies een waardevolle aanvulling op een individueel coachtraject.

ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN

- Versterken van zelfvertrouwen
- Hoe houding, gevoel en gedachten van invloed zijn op je gedrag, weerbaarheid en zelfvertrouwen.
- Inzicht in en het herkennen van de verschillende soorten grenzen
- Voelen, erkennen en het op functionele wijze aangeven van jouw grenzen en behoeftes
- Het herkennen van jouw manieren van 'zelfsabotage'
- Het ondermijnende effect van schuld en schaamte
- Weten wanneer jij in je kracht staat en wat je nodig hebt om daar te komen en te blijven
- Assertief leren zijn zonder anderen onnodig tekort te doen.

WERKWIJZE

Elke bijeenkomst bestaat uit psycho educatie, het delen van ervaringen en oefeningen om dichterbij jezelf te blijven. Tijdens iedere sessie staat een ander subthema centraal. Veiligheid en integriteit zijn belangrijke waarden tijdens deze training.

PRAKTISCH

Aantal deelnemers: max 6

Aantal groepssessies: 6 bijeenkomsten van 2,5 uur

Locatie: Velsen-Zuid (gratis parkeren)



Bijlage 2

- De Algemene Voorwaarden van InBalansOnline zijn van toepassing. Te vinden op <https://inbalans.online/algemene-voorwaarden>
- Meer informatie over de training 'Zelfvertrouwen en grenzen stellen'
- Op de website vind je de planning van de training in de agenda.



Typ uw gegevens in



Plaats uw
handtekening



Mail naar
info@inbalans.online



Ik neem contact op
met uw medewerker



U ontvangt de
factuur



Ik hoor het graag als
er nog vragen zijn