Werken aan je **wil**

Daadkracht door grenzen en wensen leren aangeven



Werken aan je wil

Bewaar je de lieve vrede in plaats van op te komen voor jezelf of heb je irritaties omdat je je alsmaar niet gehoord of gezien voelt? Voor veel mensen is het lastig om te ontdekken 'wat wil ik?' en daar uitdrukking aan te geven. In deze training leer je je eigen behoeften en verlangens kennen en uitspreken. Met praktische oefeningen en stukjes theorie leer je effectiever benoemen wat je wilt. De ander weet dan ook waar je wel of niet voor staat. Dat werkt constructief voor de relatie.

Ergernis, ofwel boosheid is een menselijke emotie die je functioneel gebruikt bij het bereiken van je doelen. Het is de emotie die je attendeert op een wens of een grens.

'Waar een wil is, is een weg'

In onze maatschappij rust op boosheid nogal een taboe en wordt deze gezonde emotie door velen onderdrukt omdat het als ongepast wordt gezien om je boosheid te uiten. Ingehouden boosheid heeft invloed op je lichaam en komt vaak op een later moment alsnog naar buiten in de vorm van hoofdpijn, buikpijn, cynische opmerkingen of een woede-uitbarsting. Vaak gaat dit ten koste van jezelf en je relaties.

Het doel van deze training is je bewust worden van deze signalen, zodat je ze eerder leert herkennen en daardoor voor je kan laten werken. Ergernissen eerder uitspreken voorkomt dat jouw boosheid opstapelt en zich onverwachts uit en je behoud daarmee het contact met de ander.

'Als je je wil hebt gevonden, weet je de weg.'

Wat leer je in deze training?

- Je leert je ergernissen en boosheid eerder herkennen en waar te nemen.
- Je leert wat je ergernissen je (eigenlijk) willen vertellen en hoe je deze ten positieve kan inzetten voor jezelf.
- Je leert kleine irritaties uit te spreken met behoud van het contact met de ander.
- Je onderzoekt wat je wel en niet wilt.
- Je leert hierdoor doelgerichter en effectiever te communiceren.
- Tot slot kan je de opgedane ervaringen constructief gebruiken bij het zelf begeleiden van mensen die willen werken aan hun wil.

In deze training wordt veel geoefend, afgewisseld met korte theoretische inleidingen.

Voor wie?

Deze training is leerzaam voor iedereen die zich meer bewust wil worden van zijn/haar (onderliggende) ergernissen of boosheid en dat constructief wil gebruiken in contact met anderen. Deelnemers aan deze training komen uit alle sectoren, waar mensen streven naar professionele autonomie, samenwerken, mensen begeleiden, coachend leidinggeven of samenleven met anderen. Specifieke voorkennis is niet vereist. Wel een open leerhouding en de bereidheid om naar jezelf te kijken en met anderen te willen delen.

Tijdsinvestering

De studiebelasting voor het volgen van de lessen bedraagt 12 uur, verdeeld over 2 dagen.

Accreditatie

De training is geaccrediteerd door:

- Registerplein met 14 punten
- LVPW met 20 punten

Praktische informatie

Data:	► 22 en 23 maart 2024 ► 24 en 25 oktober 2024 ► 6 en 7 juni 2025
Trainer:	Paul Martin Raspe BTA
Tijden:	10.00 uur tot 17.00 uur
Investering:	€ 450,- inclusief koffie, thee, lunch en hand-outs
Locatie:	Corael Opleidingscentrum, Blauwkapelseweg 52, De Bilt
Inschrijven:	W: corael.nl - E: info@corael.nl - T: 030-2200355

