

Werken aan je wil

Daadkracht door grenzen en wensen leren aangeven



Werken aan je wil

Wil je leren je grenzen en wensen beter aan te geven, of wil je leren mensen hierin te begeleiden? 'Als ik mij even kwaad maak, heb ik het zo gefikst' en 'bij iemand kwaad bloed zetten' zijn uitspraken die in het dagelijkse Nederlandse taalgebruik regelmatig voorbijkomen. 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 altijd 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 behoud je het contact met de ander. De ander weet beter waar je wel en niet voor staat en dat werkt constructief voor de relatie.

'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.

Praktische informatie

Data: ► 12 en 13 november 2021

Trainer: Paul Martin Raspe BTA

Tijden: 10.00 uur tot 17.00 uur

Investering: € 420,- inclusief koffie, thee, lunch en hand-outs

Locatie: Corael Opleidingscentrum, Blauwkapelseweg 52, De Bilt

Inschrijven: W: corael.nl - E: info@corael.nl