

Training Empowerment



W Heb je moeite met het maken van keuzes en het nemen van **beslissingen**? Heb je de neiging afspraken met jezelf voor je uit te schuiven? Heb je moeite met 'nee' zeggen? Volg dan de **training Empowerment**.

Wat houdt de training in?

Empowerment geeft een groter zelfvertrouwen, grip en controle op je leven en op je persoonlijke situatie. Kortom: Met meer kracht en vertrouwen in het leven staan.

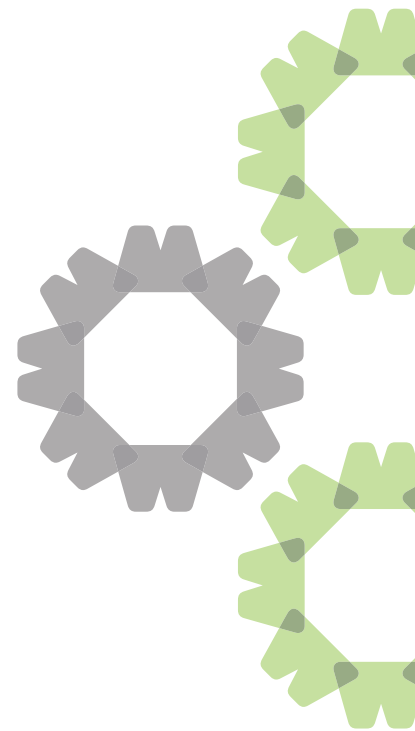
In de training Empowerment staan je persoonlijke leerdoelen centraal. Het gaat om inzicht, doorkrijgen hoe iets voor jou werkt en veel oefenen. De bijeenkomsten zijn afwisselend en uitdagend. Onderwerpen die o.a. aan bod komen, zijn assertiviteit, comfortzone en ombuigen van belemmerende overtuigingen.

Je krijgt praktijkopdrachten waarbij je je bewustwording stimuleert en oefent met nieuwe vaardigheden.

De training bestaat uit een intakegesprek en 7 bijeenkomsten van een dagdeel.

Interesse?

Meer informatie of direct aanmelden?
Neem dan contact op met jouw consulent.



't Werkt voor iedereen!

