

Omgaan met boosheid

WAAR GAAT DEZE WORKSHOP OVER?

Deze 1-daagse workshop helpt je om vol vertrouwen boosheid te ervaren, te uiten en van anderen te kunnen horen. Emoties zijn signalen die het lichaam jou geeft om je iets te vertellen. Daar hoort boosheid ook bij. Boosheid is oké en heeft dus een betekenis. Tijdens deze workshop ga je ontdekken wat de positieve boodschap achter jouw boosheid is zodat je het gevoel kunt gaan accepteren. Als je met deze emotie leert omgaan krijgt dit een positieve uitwerking op jouw leven. Je gaat jouw eigen boosheid en die van anderen beter begrijpen. Door dit inzicht wordt het makkelijker om met boosheid van anderen om te gaan.

HOE VERLOOPT DEZE WORKSHOP?

De opbouw van de workshop bestaat steeds uit een stukje theorie, een demonstratie en eindigt met een oefening en evaluatie. Deze workshop is vooral gericht op het aanreiken van instrumenten, opdoen van inspiratie en daarbij creatief en actief met anderen samenwerken.

VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP GESCHIKT?

Deze workshop is geschikt voor iedereen die de Nederlandse taal beheerst (workshops in het Engels zijn mogelijk) en zijn communicatieve vaardigheden wil uitbreiden m.n. als het gaat om situaties waarin boosheid, irritatie en frustratie een rol speelt. Zowel zakelijk als in de privé sfeer kunnen de geleerde vaardigheden direct toegepast worden.

TER VOORBEREIDING

Drie handige boekjes die je kunt lezen ter voorbereiding op deze workshop van +/- 40 blz. ieder:

MARSHALL ROSENBERG

The surprising purpose of anger.

MARSHALL ROSENBERG

Getting past the pain between us.

SHARI KLEIN & NEILL GIBSON

What's making you so angry?

Allen verkrijgbaar bij de boekhandel en ook www.bol.com voor ongeveer € 7,- per stuk.

KOSTEN

PARTICULIER

€ 130,-* (1 dag inclusief koffie, thee, handleiding).

ZAKELIJK

€ 175,-* (1 dag inclusief koffie, thee, handleiding).

IN-COMPANY

Vraag een offerte aan via mail@govertvanginkel.nl

BETALEN IN TERMIJNEN

Hiervoor wordt € 30,- administratiekosten in rekening gebracht. De eerste termijn te betalen voor aanvang van de training en volgende termijnen volgens afspraak.

DATA, LOCATIE EN TIJD

Tenzij anders aangegeven is de tijd van 10 - 17 uur.

Zie de agenda op deze site voor data en locatie.

Data en locatie zijn onder voorbehoud van wijziging en worden bij inschrijving bevestigd.

Follow me on
www.govertvanginkel.nl

