

# MINDER EGO, MEER HART, MEER GELUK

## Workshop 'Hartvaardigheden'

Weet jij wat je wilt en durf je dat ook? Ben je voldoende trouw aan jezelf om verleidingen te weerstaan? Kun je verdragen wat pijn doet? Kun je genieten van het goede? Kun je accepteren dat de werkelijkheid nu anders is dan je zou willen? Of heb je daar nog wel een stap in te maken?

Confronterende vragen die uitdagen om eerst stil te staan bij wat ons hart antwoordt, in plaats van gewoontegetrouw ons verstand en 'ego' voorrang te geven. Nodig jezelf eens uit om je 'hartvaardigheden' te onderzoeken en in te (leren) zetten. Enkele voorbeelden van deze vaardigheden: vertrouwen, vergeven, gunnen, durven, aandachtig zijn, loslaten, incasseren, genieten, bedanken, inleven en relativeren.

Aandacht geven aan hartvaardigheden is niet alleen uitdagend, maar vooral ook essentieel, spannend, verrassend en verrijkend. Hoe meer je vervolgens je hartvaardigheden traint en leeft vanuit je hart, hoe groter de kans dat je gelukkig bent.

### PROGRAMMA

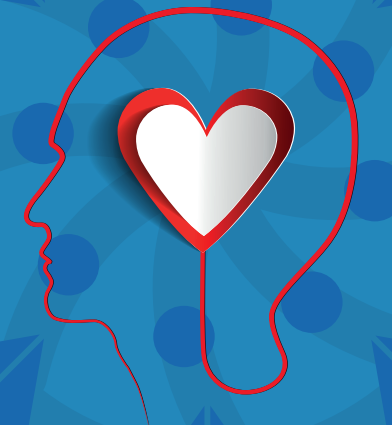
|       |  |
|-------|--|
| 09.00 | Ontvangst  |
| 09.30 | Introductie en kennismaking<br>Jouw levensdoelen en levensgebieden<br>Uitleg hartvaardigheden  |
| 12.30 | Lunch  |
| 13.15 | De stappen naar geluk<br>Oefening: hoe helpen hartvaardigheden jou om gelukkig te worden?<br>Oefening: jouw meest relevante hartvaardigheden Inzichten uitwisselen en actiepunten benoemen |
| 16.45 | Afscheid   |

### PRAKTISCHE INFORMATIE

|            |  |
|------------|--|
| Doelgroep  | Mensen die meer vanuit hun hart willen leven en/of werken, en daarbij wel een 'zetje' kunnen gebruiken.  |
| Aantal     | Maximaal 12 deelnemers   |
| Kosten     | € 190,-  |
| Locatie    | Leiden (of omgeving)   |
| Aanmelding | Stuur een mail naar <a href="mailto:info@maartenstoffers.nl">info@maartenstoffers.nl</a> of gebruik de website <a href="http://www.maartenstoffers.nl">www.maartenstoffers.nl</a> (onder 'Training') |
| Informatie | Mobiel 06-50944291   |



Samen zin in duurzaam resultaat



**Leven vanuit je hart helpt om**

- ☀ Trouw te zijn aan jezelf
- ☀ Beter grenzen te stellen
- ☀ 'Nee' te zeggen
- ☀ Relaties te verbeteren
- ☀ Win-win oplossingen te vinden
- ☀ Knopen door te hakken
- ☀ Je uit te spreken
- ☀ Je minder schuldig te voelen

**Doelen workshop en training**

- ☀ Inzicht in hartvaardigheden en de manier waarop ze kunnen helpen om levensdoelen te bereiken.
- ☀ Door eenvoudige oefeningen met een of meerdere persoonlijke hartvaardigheden is duidelijk hoe je iedere dag meer vanuit je hart kunt leven.

**Na de trainingsdag**

- ☀ Weet je wat 'hartvaardigheden' en hun belang zijn.
- ☀ Zijn jouw belangrijkste doelen en levensgebieden duidelijk.
- ☀ Heb je geoefend met een hartvaardigheid op een belangrijk levensgebied. Een persoonlijk levensdoel staat nu meer op de voorgrond.
- ☀ Weet je hoe je de vaardigheid die voor jou het meest relevant is, in je dagelijks leven verder kunt ontwikkelen.
- ☀ Heb je een eigen 'top 3' van hartvaardigheden: de sterke en de minder sterke.