

Agenda 2017

Nadere informatie over de verschillende workshops Hartvaardigheden

Wo. 19 april Basisworkshop Hartvaardigheden

Thema's:

- Je leven in kaart brengen met levensdoelen en levensgebieden
- Kennismaking met *hartvaardigheden*
- Een stap verder komen met een persoonlijke kwestie m.b.v. hartvaardigheden

Wo. 10 mei Basisworkshop Hartvaardigheden – speciaal voor medische professionals

Thema's:

- Je leven als arts (of andere medische professional) in kaart brengen met levensdoelen en levensgebieden, inclusief de balans tussen werk en privé
- Kennismaking met *hartvaardigheden*
- Een stap verder komen met een persoonlijke kwestie m.b.v. hartvaardigheden

Inschrijving: via www.Touch-coaching.nl

Di. 20 juni Opfrismiddag

Heb je eerder meegedaan aan de basisworkshop Hartvaardigheden en wil je dit opfrissen, dan ben je dit jaar van harte welkom op dinsdagmiddag 20 juni. We kijken terug op hartvaardigheden, je levensmatrix, je inzichten en actiepunten en geven een nieuwe boost om vanuit je hart te leven.

Wo. 5 juli Themaworkshop Geven en ontvangen

Hoe is het voor jou om anderen iets te geven? En aan jezelf? Hoe staat het bij jou met ontvangen? Roept ontvangen soms verdriet op? Kun je ontvangen zonder iets terug te hoeven doen?

Is er nog iets dat je iemand kunt en wilt vergeven? Voel je je dankbaar voor het leven?

In deze workshop doen we praktische oefeningen over:

- De 9 soorten geven en ontvangen
- Aandacht geven en ontvangen
- Vergeven in 7 stappen
- Waardering geven en ontvangen
- Dankbaar zijn

Wo. 25 okt. Basisworkshop Hartvaardigheden

Thema's:

- Je leven in kaart brengen met levensdoelen en levensgebieden
- Kennismaking met *hartvaardigheden*
- Een stap verder komen met een persoonlijke kwestie m.b.v. hartvaardigheden

Wo. 15 nov. Themaworkshop Confronteren en incasseren

Heb je soms moeite met 'nee' zeggen of iemand teleurstellen? Wil je inzicht in hoe je dat stevig maar liefdevol kunt doen?

Wil je oefenen met het incasseren en accepteren van dingen die niet leuk zijn – inclusief je eigen minder fraaie kanten?

In de workshop Confronteren en incasseren onderzoeken we wat onze eigen ervaringen hiermee zijn, wat we eigenlijk zouden willen zeggen, en hoe we stevig en liefdevol kunnen confronteren én incasseren. Er is ruimte om pijn bewust te worden, te voelen en (daarmee) los te laten.

Do. 14 dec. Themaworkshop Verantwoordelijkheid nemen en loslaten

Vind je het spannend om je nek uit te steken en verantwoordelijkheid te nemen? Of zou je juist meer los willen laten? Het zijn twee kanten van dezelfde medaille.

In deze workshop onderzoeken we waar je nu wel en geen verantwoordelijkheid voor neemt, en of dat klopt met hoe je het zou willen. We onderzoeken de processen van verantwoordelijkheid nemen en loslaten en passen deze toe op twee thema's die voor jou persoonlijk van belang zijn.

Praktische informatie

Kosten	:	€ 190,-	(opfrismiddag: € 95,-)	(excl. 21% BTW)
Locatie	:	Leiden		
Tijden	:	9.30 – 16.45	(opfrismiddag: 13.00 – 16.45)	

De deelnamekosten voor 10 mei bedragen € 195 (basisartsen) tot € 295 (medisch specialisten).

Desgewenst kun je bij alle workshops vooraf een half uur telefonische coaching krijgen, bijvoorbeeld om jouw persoonlijke vragen te verkennen. Ook na elke workshop kun je desgewenst een half uur telefonische coaching krijgen om de inzichten uit de dag verder in je leven te implementeren. Beide gesprekken zijn bij de prijs inbegrepen.

Meer informatie?

Ben je benieuwd of dit iets voor je is, of heb je nog praktische vragen?

Bel of mail gerust: 06-50944291 of info@maartenstoffers.nl .

Je bent van *harte* welkom!