

Workshop: “Samen door één deur”

Een workshop voor iedereen die waarde hecht aan een prettige relatie met de mensen om zich heen: vrienden, collega's, partner, familie, burens, enzovoort.

Helaas verloopt zelfs een waardevolle relatie niet altijd zoals je wilt.



Laten we eerlijk zijn, het liefst willen we `t toch allemaal:
samen door één deur?!?

Deze workshop geeft inzicht in onbewuste gevoelens, verlangens en gedrag en biedt bovendien handvatten om relaties te verbeteren.



Betty Eisma
035-6932303
contact@vanzelfsprekend.info



Anne-Jet Fennema
06 - 33754615
anne-jet@anne-jet.nl

Hoezo “Samen door één deur”?

Iedereen heeft uiteenlopende relaties met de mensen om zich heen. Gewild of ongewild, zelfgekozen of door het lot bestemd.

Elke relatie is op zijn eigen manier belangrijk voor ons.

Hoe meer mensen voor ons betekenen en hoe intensiever het contact, hoe meer ze ons en onze stemmingen beïnvloeden. Of... hoe meer wij ons en onze stemmingen laten beïnvloeden!

Want hoe we in een relatie staan heeft te maken met onze eigen opvattingen, gevoelens en gedragingen. Vaak zijn we ons er niet van bewust wat er in onszelf gebeurt, noch hoe wij op de ander overkomen. Bovendien interpreteren we het gedrag van de ander vaak zonder te checken of onze interpretatie wel klopt. (“Hij zal wel denken dat...” “Zij vindt mij vast een...”)

Onze eigen, vaak onbewuste, beperkende overtuigingen spelen daarin een grote rol. Mede daardoor zetten we elkaar onbewust in ongewenste patronen vast.

Daardoor verloopt het contact vaak stroef, ongemakkelijk of zelfs ronduit onvriendelijk. Dat kost energie en voelt onprettig. Er wordt oppervlakkiger gecommuniceerd en werkelijk contact wordt gemeden.

En dat is niet wat je wilt. Want eigenlijk willen we toch met ieder die belangrijk voor ons is samen door één deur?!?

Werkwijze

Tijdens de workshop combineren we theorie met oefeningen uit o.a. de Transactionele Analyse. Ook werken we met bewustwordingstechnieken zoals visualiseren en schrijven.

Je werkt een door jou gekozen relatie uit en leert bovendien van de voorbeelden van andere deelnemers.

Leerdoelen

Deze workshop geeft je:

- inzicht in wat er innerlijk gebeurt in een onbevredigende relatie;
- inzicht in wat er binnen de communicatie (en mogelijk met de ander) gebeurt;
- bewustwording van je beperkende overtuigingen;
- bewustwording van wat je nodig hebt en inzicht in hoe daarvoor te zorgen;
- handvatten om invloed uit te oefenen, de communicatie te veranderen, de relatie te verbeteren;
- inzichten en handvatten die je in elke willekeurige relatie kunt toepassen.

Praktische informatie:

Zaterdag 5 november 2011:

- Tijd** : 9.30 – 17.00 uur; inloop: vanaf 9.15 uur.
Locatie : Hilversum.
Kosten : € 95,- incl. lunch, koffie en thee.
Trainers : Anne-Jet Fennema en Betty Eisma.

Aanmelden:

Inschrijven kan via het inschrijfformulier op onze websites of door contact op te nemen met Anne-Jet of Betty. Ook voor nadere informatie kan je bij hen terecht.

Betaling tevoren te voldoen op gironummer 3739631 t.n.v. A.W. Eisma te Hilversum, o.v.v. Workshop 2011. Inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

Deelname vindt plaats op volgorde van betaling/aanmelding.

Anne-Jet Fennema



Na haar opleiding in het sociaal-cultureel werk gaf Anne-Jet Fennema lange tijd onderwijs aan jongeren van 16 en 17 jaar (Maatschappijleer). Vervolgens werkte ze in het bedrijfsleven (mode/uitgeverij/consultancy).

Met Ajee Coaching, haar praktijk voor counseling, coaching en training, volgt Anne-Jet haar passie om mensen te helpen vanuit het principe: "Het leven is heerlijk, maar soms ook even niet". Eerlijk, respectvol en optimistisch begeleidt zij mensen naar inzicht in zichzelf en naar de oplossing van hun problemen.

Daarnaast is Anne-Jet studieloopbaancoach en docent bedrijfscommunicatie aan de Hogeschool Rotterdam.

Betty Eisma



Betty Eisma werkte 18 jaar als fysiotherapeut in particuliere praktijken en bejaardencentra.

Zij schoolde zich om tot transpersoonlijk counselor aan de Academie voor Integrale Menswetenschappen-SPSO te Utrecht.

In haar praktijk "Van Zelf Sprekend" begeleidt zij individuele cliënten en (echt-)paren, gebruikmakend van haar analytisch inzicht en invoelend vermogen.

"Bewustzijns-groei, integreren van tegenstellingen en het (her-)vinden van liefde voor zichzelf, de ander en de wereld om ons heen, zijn mijn grote drijfveren in dit prachtige vak."