



Nee zeggen is voor jou geen enkel probleem?

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen anderen? Merk je dat je hierdoor regelmatig over je grenzen gaat? Tijdens deze training word je er eerst van bewust gemaakt waardoor het komt dat je hier moeite mee hebt. Vervolgens ga je op een interactieve en laagdrempelige manier ervaren hoe je op een nette manier 'nee' kunt zeggen. Samen gaan we kijken hoe je weer meer ruimte kan ervaren zonder je schuldig te voelen!

Training

In de huidige tijd wordt er veel van je gevraagd. Het is vaak lastig om duidelijke grenzen te stellen. Zowel op het werk als privé MOET er van alles. Je wilt anderen niet teleurstellen, maar ook niets belangrijks missen. Hierdoor kun je verstrengeld raken in een gevoel van verplichtingen en loop je het risico om je eigen behoeften en grenzen uit het oog te verliezen. Nee zeggen, klinkt makkelijk, maar wordt een grote uitdaging wanneer anderen het niet van je gewend zijn. Hoe begin je met 'nee' zeggen? En welk effect heeft dit?

We gaan ook in op het horen van een 'nee' van een ander. Welk effect heeft dit op jou? Hoe ga je hiermee om? Dit is een interactieve training met dynamische werkvormen, waardoor je met veel zelfinzicht, meer vaardigheid, voor zowel privé als op je werk, en vol inspiratie naar huis gaat.

Competenties

- Vergroot je zelfverzekerdheid
- Verbeter je communicatieve vaardigheden
- Creëer duidelijkheid en transparantie
- Breng balans in werk en privé

Hier loopt het lekker

Wij, de trainers van Hier loopt het lekker, willen een optimale balans creëren in de wereld en dat begint bij ons in organisaties, haar teams en haar medewerkers. Wij stimuleren permanente beweging en ontwikkeling, omdat ook de wereld om ons heen voortdurend verandert. In al onze trainingen zie je daarom het volgende terug:

- Ervaringsgericht leren, dus doen in plaats van denken (lekker praktisch)
- Focus op interactie met deelnemers
- We gaan op luchtige wijze, waar wenselijk, de diepte in
- We hebben oog voor de onderlinge verbinding en samenwerking

Lekker aanmelden

Algemene informatie

Duur	: 1 dag (2 verschillende dagdelen)	Locatie	: n.n.t.b. (of incompany)
Data	Open inschrijving: Zodra het minimale aantal inschrijvingen (6) is bereikt, zal de datum waarop de training zal plaatsvinden worden ingepland.	Aantal (min/max)	: 6 - 20 deelnemers
		Kosten	: € 399,- per deelnemer excl. btw