



Choices Coaching



Ontdek in vier stappen jouw persoonlijke assertiviteit

Leer op een snelle en praktische manier voor jezelf opkomen

Heb jij het idee dat;

- als je 'nee' zegt, je een conflict krijgt?
- als je voor jezelf kiest, je dan egoïstisch bent?

Merk jij dat;

- je het anderen altijd naar de zin aan het maken bent?
- je 'ja' zegt terwijl je eigenlijk 'nee' bedoeld?

Heb jij het gevoel dat;

- je steeds overvraagd wordt?
- je te vaak moe bent?

Herken je dit:

Je hebt een leuke uitdagende baan. Je werkt hard, jouw manager en collega's zijn blij met je. Je komt echter elke dag knock-out thuis. Eigenlijk ben je te moe om iets leuks voor jezelf te doen, je hebt moeite om je werk af te sluiten. Vaak neem je werk mee naar huis omdat je het heel lastig vindt om dingen te weigeren. Je zegt eigenlijk ja voordat je nadenkt. Thuis wil je ook aandacht geven aan je partner en/of vriendinnen. Je vindt het belangrijk dat zij met hun verhaal bij jou terecht kunnen, maar eigenlijk ben je te moe om goed te luisteren, maar ja dat kun je natuurlijk niet maken! Je vindt het moeilijk om je grenzen aan te geven. Je wilt graag aardig gevonden worden.

Je merkt echter dat je steeds meer moe wordt, je hebt veel behoefte aan rust, je zou je graag willen ontspannen, je zou graag wat meer tijd voor jezelf willen hebben. Je voelt je schuldig over deze gevoelens. Je hebt steeds meer het gevoel dat jouw leven geleefd wordt door anderen. Je vraagt je steeds vaker af: is dit het nou?

Maar het kan ook anders! Stel je voor dat:

- Je elke dag met voldoende energie weer thuis komt
- Je op een natuurlijke manier voor jezelf kunt opkomen
- Je durft te zeggen wat je wilt en wat je nodig hebt
- Je op je werk en thuis duidelijk je grenzen kunt aangeven en dat daar ook naar geluisterd wordt.

Wat is er nodig om dit te bereiken?

Om bovenstaande situatie te bereiken is het van belang dat je inzicht krijgt waarom je het zo moeilijk vindt om je grenzen aan te geven. Vervolgens is het belangrijk dat je ook duidelijk kunt voelen wanneer iemand over jouw grenzen heen gaat. Daarna is het van belang dat je op een goede en ontspannen manier hier iets over kunt zeggen, zodat er naar jou geluisterd wordt. Wanneer je dit allemaal lukt dan zal je merken dat jouw zelfvertrouwen enorm toeneemt.

Dit alles leer je in mijn: **“ontdek in vier stappen jouw persoonlijke assertiviteit”-traject.**

In vier consulten leer je om jouw persoonlijke grens te voelen, je ontwikkelt een “alarmbel” die je helpt om te ontdekken dat iemand over jouw grens heen gaat. Je leert hoe je verbaal en non-verbaal op een goede manier je grens kunt aangeven zodat er ook naar geluisterd wordt.

Je leert een correcte en succesvolle manier om voor jezelf op te komen. We gaan elke keer oefenen met zijn tweeën. Je brengt elke keer een situatie in zodat we samen kunnen ontdekken wat goed en wat niet goed gaat. Je houdt een dagboekje bij zodat we elke keer materiaal hebben om mee te oefenen. Tijdens deze training werk ik vooral lichaamsgericht, dat wil zeggen we doen veel grens-oefeningen.

Wie ben ik?

Ik ben Sandra Ketterings, de balanscoach voor vrouwen. Ik coach hoger opgeleide vrouwen die worstelen met het vinden van een goede balans tussen werk en privé. Ik help ze om snel en eenvoudig meer balans te creëren met minder stress, meer rust en meer tijd voor zichzelf.

Ik ben maatschappelijk werkster en ben gespecialiseerd in vrouwenhulpverlening en assertiviteitsproblemen. Verder heb ik ruim 16 jaar bij het Algemeen Maatschappelijk werk gewerkt. Ik heb daar met veel succes jarenlang persoonlijke assertiviteitstrajecten gegeven aan voornamelijk vrouwen. Ik heb gemerkt dat je maanden kunt praten over grenzen aangeven, maar wanneer je een aantal oefeningen doet met vrouwen, ze veel beter begrijpen wat ik bedoel en ook veel beter de handvaten kunnen toepassen. Sinds die tijd werk ik voor een deel lichaamsgericht. Dat betekent dat ik niet alleen in gesprek ga, ik doe ook oefeningen met vrouwen zodat ze direct kunnen ervaren hoe hun persoonlijke grens voelt.

Sinds 2007 heb ik een eigen coachingspraktijk speciaal voor vrouwen. Eerst als keuzestresscoach en nu als balanscoach, vind ik het een uitdaging om vrouwen snel en praktisch verder te helpen. Vanuit mijn achtergrond vind ik het belangrijk dat je nieuwe inzichten ook praktisch kunt toepassen. Inzicht krijgen in jouw persoonlijke situatie is belangrijk, maar nog belangrijker vind ik dat je handvaten krijgt om concreet iets in jouw persoonlijke situatie te kunnen veranderen.

Wat ik zo mooi bij assertiviteitstrajecten vind is dat je het zo goed kunt leren. Je leert een ander gedrag aan. Wanneer je alle handvaten hebt, dan is het een kwestie van lang oefenen en doorzetten totdat je het nieuwe gedrag eigen hebt gemaakt. Ik heb dit zelf ook zo ervaren.

Na mijn traject: **“Ontdek in vier stappen jouw persoonlijke assertiviteit”** :

- Heb je inzicht waarom je het zo moeilijk vindt om je grenzen aan te geven
- Heb je een “alarmbel” ontwikkeld die je helpt om te ontdekken dat iemand over jouw grens heen gaat.
- Weet je hoe je verbaal en non-verbaal op een goede manier je grens kunt aangeven zodat er ook naar je geluisterd wordt.
- Heb je een correcte en succesvolle manier geleerd om voor jezelf op te komen.
- Zeg je niet meer automatisch “ja”, maar gun je jezelf eerst even een pauze om na te denken voordat je antwoord geeft.

Kosten:
€ 395,-

Inbegrepen zijn 4 consulten van een uur, een werkmap met daarin literatuur over assertiviteit en een notitieboekje

Je kunt je voor deze training aanmelden via een [mail](#), je kunt me ook bellen op 06-52143595 of 070-4157123