

Training of 1 op 1 traject

'ZELFONTWIKKELING IN IDENTITEIT'

Doel:

Jou inspireren en motiveren tot zelfonderzoek, zodat jij met nieuwe inzichten, kracht en passie, de regie over jouw leven weer in eigen handen kan nemen!

Vaak identificeer je je (onbewust) met bijvoorbeeld jouw verleden, je (groot)ouders, je partner of je baan, maar WIE BEN JIJ?

Hoofdthema's die aan bod komen in de training en 1 op 1 traject:

- **bewustwording** van diverse eigen processen
- **inzicht** krijgen in je manier van denken, voelen en handelen
- van een laag zelfbeeld naar **geloof en vertrouwen** in eigen kunnen
- van demotivatie naar **motivatie en inspiratie**
- van passief naar **actief** gedrag en (leren) nemen van **eigen verantwoordelijkheden**

Gewenst resultaat:

- leren (weggestopte) gevoelens en pijnen te (door)voelen en te verwerken
- grenzen leren stellen
- leren om geluk bij jezelf te vinden i.p.v. bij anderen te zoeken
- leren om kritiek, schuld en schaamte los te laten
- uit de neerwaartse spiraal komen van demotivatie en (sociaal) isolement
- zelf de regie over jouw leven nemen
- gaan staan voor wie JIJ bent

Doelgroepen:

Deze training is geschikt voor iedereen met een flinke dosis motivatie om aan zichzelf te willen werken. En wie

- *zijn of haar eigen identiteit wilt ontdekken;
Wie ben ik – Wat kan ik – Wat wil ik*
- *zich wilt bevrijden van (innerlijke) pijnen*
- *vastloopt in zijn of haar leven op emotioneel – mentaal – lichamelijk en of spiritueel vlak en bij vragen als:
waarom lopen de dingen niet zoals ik dit wil
waarom zit ik telkens weer in een foute relatie
hoe komt het dat ik zo onzeker ben
waar komen mijn angsten vandaan en/of hoe leer ik hier mee omgaan
hoe kan ik mij ontspannen
hoe kan ik balans brengen tussen mijn gevoel en verstand
hoe kan ik omgaan met verlies (van een dierbaar persoon – van een baan – van verwachtingen op welk gebied dan ook)*

Training en 1 op 1 traject 'Zelfontwikkeling in identiteit'

*waarom loop ik telkens achter mijzelf aan
hoe kom ik van mijn depressieve gevoelens af
wat kan ik doen aan mijn eenzaamheid
hoe leer ik mijzelf te accepteren zoals ik ben
etc....*

Ook voor:

- * ouders (to be): om zichzelf te bevrijden van opgelopen (kind)pijnen. Word een bewuste ouder!*
- * hulpverleners; door (toegenomen) zelfkennis kan zo (tegen)overdracht bij cliënten worden voorkomen!*
- * uitkeringsgerechtigden; om de regie over hun leven weer zelf in handen te nemen!*

Aantal deelnemers en tijden:

'Zelfontwikkeling in identiteit' kan zowel in groepsverband als in een 1 op 1 traject worden gevolgd. In de training wordt met een kleine groep gewerkt van max. 4 personen. Zo kan ik mijn doelstelling waarborgen en krijgt iedere deelnemer volop de ruimte zich te ontwikkelen. Elke trainingsdag begint om 09.15 en eindigt om 17.00 uur. Tussen elke trainingsdag zit ong. 4 weken m.u.v. een vakantieperiode. Er start een training in april en september 2021. Wanneer je het 1 op 1 traject volgt, krijg je 6 sessies van elk max. 2 ½ uur. Tussen de sessies zitten 2 à 3 weken.

Locatie:

De training wordt gegeven in het mooie (Mast)bos in Breda in een warme ambiance. Het 1 op 1 traject geef ik in Terheijden of in een andere fijne praktijkruimte elders in NB.

Wie ben ik:

Ik ben Monique van de Laar, een mensenmens, blije moeder, vriendin en psychosociaal trainer. In mijn leven heb ik meerdere zware beproevingen doorstaan. Door mijn inzichten en bewustwording ben ik ervan overtuigd dat je een mooier en gelukkiger leven kunt leiden, door uit je negatieve ervaringen je groei te halen en te gebruiken om positieve ervaringen te kunnen creëren. Voordat dit kan gebeuren, is het belangrijk dat je eerst aan de slag gaat met jouw innerlijke leven. Ik geloof in het zelfhelend vermogen van de mens; de innerlijke kracht die probeert lichaam en geest zo gezond mogelijk te houden en ongeacht je omstandigheden! Mijn levensmotto is; 'Volg je hart, ook als het stormt'.

Informatie en aanmelden:



W: www.moniquevandelaar.nl M: praktijkhappyworld@gmail.com