

Grenzen Stellen

Op een manier die bij jou past

Grenzen stellen...Hoe doe je dat zonder onbeleefd te zijn, zonder jezelf schuldig te voelen, zonder egoïstisch te lijken? En waar ligt jou grens? Hoe stel je jouw grenzen op een manier die bij jou past?

De grens is bereikt

Veel mensen vinden het moeilijk om hun grenzen aan te geven. Dat is ook verklaarbaar. We willen erbij horen, we willen aardig gevonden worden, we hebben andere mensen nodig en daarom wijzen we andere mensen niet af. Toch is het erg belangrijk om op een duidelijke wijze kenbaar te maken wat je wel en niet wilt. Op deze manier weet een ander ook wat hij aan jou heeft en wat hij kan verwachten.

Wanneer je jouw grenzen niet kent wordt het lastig om ze aan te geven. Mensen blijven dingen van jou verwachten of vragen die je niet (meer) kan opbrengen. Op een gegeven moment barst de bom. Je wordt boos, verdrietig of krijgt lichamelijke- en/ of psychische klachten.



Het voordeel voor jou van grenzen aangeven

- Je wordt (meer) baas over jouw eigen leven
- Jouw gezondheid gaat vooruit
- Je bereikt sneller wat je wilt
- Je wordt liever voor jezelf (en je omgeving!)

Wat leer je in de cursus?

- Je eigen grenzen kennen
- Jouw moment herkennen wanneer jouw grenzen worden overschreden
- Verschillende manieren om grenzen aan te geven
- Ontdekken wat jouw manier is om grenzen aan te geven

De groepsgrootte is maximaal 6 personen, minimaal 4.

Wanneer is het?

De cursus wordt in 4 dagdelen gegeven. Dit kan zowel overdag als in de avond. Voor de eerstvolgende cursus kijk op onze website.

Voor nadere informatie en opgave; zend een e-mail naar info@eszenzacoaching.nl of bel 06-46 228 223.

De investering?

De kosten voor deze cursus zijn € 180, inclusief lesboek, koffie/thee.

Het adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling – Haringvlietlaan 45- 8226 EN Lelystad
Tel 06 46 228 223 - E-mail info@eszenzacoaching.nl - www.eszenzacoaching.nl