



OP DE GRENS

INNERLIJK LEIDERSCHAP – OP DE GRENS

Verken je grenzen, creëer duidelijkheid, vergroot je zelfcompassie. Ga ontspannen en versterkt de winter door, met inzichten en oefeningen die je makkelijk integreert in je dagelijkse routines.

Thema's: Begrenzen, Autonomie, Zelfcompassie

Data: Do 30 nov 2023 (18:30-22:00u), di 16 jan 2024 (13:30-17:30u), do 25 jan 2024 (8:00-12:00u)

Locatie: 't Jagershuis, landgoed Bleijendijk, Vught

Resultaat: Ervaar meer innerlijk leiderschap & Kom in je kracht

Investing: € 335,- (ex btw)

- Beleef 3 bekrachtigende, ontspannen en activerende dagdelen
- Mindful activiteiten zowel binnen als buiten in een prachtige natuurlijke omgeving
- Met liefde bereid: gezonde, kleurrijke, lichte maaltijden

BEGRENZEN

Donderdag 30 november 2023 - 18:30 - 22:00 uur

Inclusief avondmaaltijd

Inhoud:

De eerste avond gaat over weten welke grenzen voor jou belangrijk zijn en over hoe je deze communiceert.

Verken de consequenties, wat gaat er gebeuren als een grens wordt overschreden. Verzamel de moed om je grenzen te handhaven, inclusief de prijs die je daarvoor betaalt.

Resultaat:

Je weet je grenzen en de daaraan verbonden consequenties, je hebt meer tools om grenzen te handhaven.



AUTONOMIE

Dinsdag 16 januari 2024 - 13:30 - 17:30 uur

Inclusief versnapering

Inhoud:

De tweede middag in deze training gaat over Autonomie. Weten wat voor jou belangrijk is, je eigen waarden leven en je daarin vrij voelen. Dat gaat over aan het stuur staan van je eigen leven. Ervaar de kracht van je Ja en je Nee, zowel privé als in je werk.

Resultaat:

Je gaat ontspannen en opgeladen naar huis, met een duidelijker beeld van je wat je wel en niet wilt, wat je wel en niet kunt en met meer gevoel voor zelfsturing.



ZELFCOMPASSIE

Donderdag 25 januari 2024 - 8:00 - 12:00 uur

Inclusief ontbijt

Inhoud:

De afsluitende ochtend staat in het teken van zelfcompassie, lichaamsbewustzijn, vertrouwen, veiligheid en zelfzorg. Leven en werken vanuit je hart en weten wat jij nodig hebt in elke situatie, zet je aan het stuur van je leven. Volg met innerlijke rust en vertrouwen je eigen pad.

Resultaat:

Diepe ontspanning en nieuwe energie. Je bent je bewuster van je autonomie, je weet wat jij nodig hebt en hoe je nog beter voor jezelf zorgt. Je ervaart meer innerlijk leiderschap.



MEER INFO

Programma:

- Outdoor meditatie
- Licht ontbijt / avondmaaltijd
- We duiken in de verschillende gebieden van Innerlijk leiderschap
- Reflectieve- en inzichtsoefeningen
- Werkvormen in de natuur
- Ontspanning van je zenuwstelsel

[MELD JE HIER AAN](#)

VRAGEN? Leuk! Neem contact op:

Cécile: 06-1094 4807 | cecile@soulide.nl | www.soulide.nl

Nicole: 06-2248 5390 | info@nicolegaillard.nl | www.nicolegaillard.nl



- Deze training kan ook in company worden afgenomen
- Er zijn werkgevers die deze training vergoeden, vraag het zeker na.
Wil je graag zelf meedoen en is de investering te hoog, neem contact op.

