

29 oktober 2021 - WORKSHOP ZELFACCEPTATIE & ZELFCOMPASSIE

Positief denken over jezelf en jezelf accepteren mét al je menselijke gebreken, zonder allerlei eisen aan jezelf te stellen, zonder dat kritische stemmetje dat jou van binnen onvoldoendes uitdeelt en zonder steeds de goedkeuring van anderen nodig te hebben: daar gaan we mee aan de slag in deze WORKSHOP ZELFACCEPTATIE & ZELFCOMPASSIE.

Voor wie?

De workshop is bedoeld voor mensen die best al zelfbewust in het leven staan, maar op bepaalde gebieden nog met hun zelfwaardering worstelen.

Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in:

- onzekerheid
- bezorgdheid of je anderen niet tot last bent
- moeite om jezelf uit te spreken, om te zeggen wat je wilt of vindt
- piekeren of je iets wel goed gedaan hebt of over wat men ervan vond
- twijfel over je eigen capaciteiten
- uitdagingen uit de weg gaan uit angst om te falen
- gevoelens van schuld of schaamte
- een innerlijke 'criticus' die voortdurend iets op je aan te merken heeft
- perfectionisme
- moeite met kritiek van anderen
- veel bezig zijn met vergelijken of je beter of slechter af bent dan een ander
- een sterke behoefte aan bevestiging of geruststelling van anderen.

Heb jij in de basis al veel dingen in je leven waar je blij mee bent, zoals een fijn gezin, een leuke baan of aardige vrienden en weet je dat het leven niet altijd over rozen gaat? Maar hoor je - ondanks dat - toch soms een stem in jezelf die zegt: "Je

moet eigenlijk nog... " of: "Wat zullen anderen hier weer van zeggen?"
of: "Bah, dàt heb je weer dom gedaan!" ,
Of misschien hoor je zelfs een stem die zegt: "Ik ben niets waard" of "Ik hoor er niet bij"? Of lijkt het vaak dat anderen meer zelfvertrouwen hebben dan jij?



Het is best lastig om positief over jezelf te denken. In de coaching en de psychologie weten we steeds beter wat helpt om anders te leren kijken naar jezelf en de dingen die gebeuren; en daar gaan we in deze workshop mee aan de slag!

Wat gaan we doen?

Diep van binnen weten we eigenlijk wel wat goed voor ons is en dat we ons meer tevreden en ontspannen zullen voelen als we doen, wat we graag willen doen. Tijdens de workshop laten we je kennismaken met de houding van zelfcompassie: niet oordelend, ruimhartig, verbonden met jezelf en anderen. Zelfcompassie is een Westerse variant op een eeuwenoud gedachtegoed, dat je als mens in het hier en nu mag leven. We staan stil bij vragen als: Wat is de functie van twijfel, zelfkritiek en zelfbescherming? En: Welke innerlijke dialogen voer je als mens vaak met jezelf? Daarnaast leer je tijdens de workshop een aantal technieken om met meer mildheid naar jezelf en je hoe je de dingen doet, aan te kijken. We onderzoeken wat je hierin soms nog vermijdt of negeert, waardoor die andere, strenge stem het wint van dat gevoel van zelfvertrouwen en ontspanning, die je wenst.

Je leert hoe een nieuwe houding ten opzichte van je gedachten, je gevoelens en je gedrag kunt aannemen. Zodat je nèt dat laatste zetje krijgt, waarna je meer tevreden kunt zijn met jezelf en hoe de dingen gaan.



Resultaat

Het resultaat van deze workshop is dat je minder piekert over jezelf en dat je minder krampachtig probeert te bewijzen dat je waardevol bent. Je kunt beter omgaan met

feedback, want je weet en accepteert dat je goede en minder goede kanten hebt.

De houding van zelfcompassie bespaart je veel energie en getob, waardoor je dingen gaat doen, omdat je ze leuk of interessant vindt, of omdat je erin gelooft - van binnenuit; je durft meer buiten je 'comfort zone' te stappen en zult daardoor nieuwe kwaliteiten ontwikkelen en meer resultaten boeken. Je zult meer op basis van gelijkwaardigheid met anderen omgaan en samenwerken, omdat je inziet dat niemand volmaakt is en omdat je van elkaar kunt leren.

Waar en wanneer?

De eerst volgende workshop staat gepland op **vrijdag 29 oktober 2021**. De dag start om **9.30 uur (inloop vanaf 9:15 uur) en duurt tot 16:30 uur**. Er zal voldoende tijd en ruimte zijn om te oefenen en voor het uitwisselen van ideeën met elkaar. Een lekkere en gezonde lunch is inclusief. De Workshop zal in **Okkenbroek (nabij Deventer)** plaatsvinden. Exacte locatie volgt later.

Denk je dat deze workshop voor jou op het juiste moment komt, dan kun je opgeven via: info@contenttalentnederland.nl of e.brinkman@top-psyso.nl.

- ✓ De kosten voor deelname zijn € 350,= incl. test + huiswerkopdrachten vooraf, materialen, koffie, thee, lunch en BTW.
- ✓ Een kopie van deze informatie is te vinden op <https://www.top-psyso.nl/trainingen>.

Tot ziens op vrijdag 29 oktober!

Joke Klaas, Coach Content Talent
Elleke Brinkman, GZ psychologe TopPsySo

