

Workshop omdenken

Word je beperkt door wie je bent en hoe je de dingen doet? Loop je vaak tegen dezelfde dingen aan? Gaan je gedachten of je lichaam met je aan de haal? **En wil je dat veranderen?**

Om goed om te kunnen gaan met de hobbels van je leven heb je een aantal cognitieve vaardigheden nodig. Deze vaardigheden leer je in meer of in mindere mate gedurende je leven en worden beperkt of versterkt door wat je meemaakt en in welke omgeving je opgroeit. De mate waarin je deze vaardigheden beheerst, bepaalt in grote mate hoe jij met de dingen omgaat. Als je zelfbeeld (te) negatief is of ervaringen uit het verleden nog de dagelijkse handelingen bepalen, geeft dat spanningsverhoging. Deze ervaringen worden soms duidelijker, als je lichaam en je hoofd in de ontspan-modus komen. Het kan tot gevolg hebben dat je ontspanning gaat mijden en dat het vermogen tot ontspannen uiteindelijk vermindert.

Deze workshop is een eerste kennismaking met omdenken. Het accent bij dit proces ligt op het positief en neutraal waarnemen. Het is een eerste aanzet om te kunnen verwoorden van wat je voelt binnenkomen en het gesprek aan te gaan met jezelf. Dit kan helpen om (negatieve) ervaringen op waarde te schatten, maar ook om deze los te koppelen van het heden. Te leren er anders mee om te gaan.

Het is raadzaam om deze workshop pas te volgen als de voorafgaande processen al beter verlopen en er een opening is ontstaan om hiermee aan de slag te gaan. Ook kun je deze workshop volgen ter ondersteuning/als verdieping van psychologische hulp. De oefeningen zijn eenvoudig en thuis goed te gebruiken

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon*

Duur workshop: 1,5 uur

* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven