

Persoonlijke Ontwikkeling



Mei 2024

Home of Humanwise

Woldpoort 1A

Steenwijk

Ervaren van Stress & Emotionele competentie

Ontdek de diepten van je innerlijke wereld en ontwikkel veerkracht tegenover stress met onze driedaagse training, gebaseerd op het baanbrekende werk van Gabor Maté, Stephen Porges en Deb Dana.

Kun jij jouw emoties voelen, zodat je bewust bent wanneer je stress ervaart?

Ben je in staat om jouw emoties onder woorden te brengen en daarmee jouw behoeften kenbaar te maken en jouw emotionele grenzen aan te geven?

Kun jij onderscheid maken tussen reacties die gericht zijn op het hier en nu en reacties die voortkomen uit gebeurtenissen die in het verleden liggen? Geef je jouw eigen behoeften voorrang, in plaats van dat ze worden onderdrukt omdat je anderen wilt pleasen of door anderen wilt worden geaccepteerd of goedgekeurd?

Beantwoord je twee of meer van deze vragen met 'Nee'? Lees dan verder hoe dit persoonlijke programma jou kan helpen!



Persoonlijke Ontwikkeling



Mei 2024

Home of Humanwise

Woldpoort 1A

Steenwijk

Verkenning van Stress en Zelfbewustzijn

Dompel jezelf onder in een veilige en ondersteunende omgeving terwijl we samen de oorsprong van jouw stress verkennen volgens het inzicht van Dr. Gabor Maté. Leer hoe vroege ervaringen, zowel fysiek als emotioneel, onze stressreacties vormgeven en ontdek krachtige strategieën om deze reactie te begrijpen en te veranderen. Door diepgaande zelfreflectie en interactieve oefeningen zul je een dieper begrip ontwikkelen van je eigen stresspatronen en hoe deze je dagelijkse leven beïnvloeden.

Het Polyvagaal Perspectief op Emoties

Verdiep je in de wereld van het polyvagale systeem met inzichten van Dr. Stephen Porges. Leer hoe dit systeem onze emotionele reacties leiden en hoe het begrip ervan ons kan helpen om veerkrachtiger en bewuster te reageren op stressvolle situaties. Met praktische oefeningen en groepsdiscussies zul je de kracht van je eigen autonome zenuwstelsel ervaren en leren hoe je het kunt gebruiken om emotionele balans te bereiken, zelfs in uitdagende omstandigheden.

Integratie en Empowerment

Maak je persoonlijke reis compleet door de inzichten en vaardigheden van de eerste twee dagen in de praktijk te brengen. Leer hoe je de kennis van stress en emotionele competentie kunt toepassen in je dagelijkse leven, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Met gerichte begeleiding en ondersteuning van onze ervaren facilitators zul je concrete stappen zetten om je emotionele competentie te versterken en een leven te leiden dat meer in lijn is met jouw ware Zelf.



Persoonlijke Ontwikkeling



Mei 2024

Home of Humanwise

Woldpoort 1A

Steenwijk

Schrijf je nu in

Maak een start en ontdek hoe je stress kunt ombuigen naar een kans voor groei en ontwikkeling. Bevrijd jezelf van ketens van angst en spanning, en omarm een leven van veerkracht, verbondenheid en innerlijke rust.

Algemene gegevens

Aantal deelnemers: 6 - 8

Kosten traject: € 1.025,00 inclusief werkmateriaal, 2 begeleidingsgesprekken en lunch

Begeleiding: Willem Manuputty

Data/tijden: Donderdag 16 en vrijdag 17 mei, vrijdag 31 mei 2024
09.30 - 17.00 uur

Waar: Home of Humanwise

Voor inlichtingen en/of aanmelden:

Humanwise | Woldpoort 1A | 8331 KP | Steenwijk

T 0521 53 58 09 | info@humanwise.nl | www.humanwise.nl

