

AANBOD GROEPSCOACHING
ervaringsgerichte workshops



Geniet meer van het dagelijkse leven en
kies voor een win-win levenshouding

BASIS - 2daagse workshop

- za 22/10 10u-18u & zo 23/10 10u-17u
- do 17/11 10u-18u & vr 18/11 10u-17u

OEFEN- en INTEGRATIE-dag

- zo 20/11 10u-18u

**ONTRAFEL PROJECTIES - verdiepings-
marathon - za 3/12 10u-21u**

info & inschrijving
recente data



0496 51 15 16

www.coachinbeweging.be

katharina@coachinbeweging.be

TRAINING 'naar een WIN-WIN LEVENSHOUDING'

BASIS 2daagse workshop

Een Win-Win levenshouding ontstaat, als je jezelf beter leert kennen in bepaalde situaties die zich voordoen en die je als minder ervaart. Door dit concreet te maken, op te schrijven en uit te wisselen, kan je zien, horen en voelen in welke rol jij je soms nestelt en hoe 'de drama-driehoek' ontstaat.

Dit geeft waardevolle inzichten voor je dagelijkse leven en creëert de mogelijkheid om te veranderen. Deze workshop geeft je naast nieuwe inzichten, een begripvol kader en vooral praktische tools. Samen integreren we dit met ervaringsgerichte oefeningen.

€190 bij betaling 40% voorschot 1 maand voor start, anders €220

OEFEN- en INTEGRATIE-dag

Je bent van harte welkom om samen win-win levenshoudingen verder in te oefenen, ervaringen uit te wisselen, elkaar nieuwe inzichten aan te bieden. En we integreren verder met Biodanza®- en andere ervaringsgerichte oefeningen.

Je verfijnt jouw opgedane kennis aan de hand van eigen situaties. Dit helpt de verdieping te concretiseren met voorbeelden bij vragen zoals: 'Hoe uit de drama-rollen stappen? Hoe eruit blijven?' Het wordt een praktisch toepassen hoe je meer met een win-win levenshouding in het leven staat. Jij bepaalt mee de inhoud !

€80 bij betaling 40% voorschot 1 maand voor start, anders €90

ONTRAFEL PROJECTIES - verdieping

Sinds je gemakkelijk(er) herkent wanneer jij en/of een ander in de drama-driehoek zit, lukt het jou waarschijnlijk om hier snel uit te stappen of uit te blijven. Veel onprettige situaties creëren we echter door onbewuste projecties. Dit veroorzaakt ongewenste pijn, verdriet, e.a. onprettige emoties voor alle betrokkenen.

Je kan dit spel met jezelf en de ander ontcrachten door je projecties recht in het gezicht te kijken en jezelf te bevrijden van wat eronder zit. Hierdoor vergroot jij je zelfkennis en eigenwaarde. Het wordt een écht spel zoals het leven: met de nodige voorbereiding, speelsheid, diepgang en integratietijd.

€90 bij betaling 40% voorschot 1 maand voor start, anders €100

★ **Schrijf SAMEN in en ontvang elk 5% korting** ★



KATHARINA MERTENS
COACH IN BEWEGING ©2016

Eiland 35 B-9450 Haaltert

0496 51 15 16