

Verdiepingstraject Relaxed omgaan met lastige types

In dit traject leer je hoe je met gedrag van anderen kunt omgaan dat jij als lastig ervaart. Je hebt niet alleen een instrument voor de lastige types die je zelf al herkent, maar je weet in elke lastige situatie direct wat je kunt doen om de situatie te 'ontlastigen'.



maak via deze site een online afspraak



Het traject doen we helemaal online. Gesprekken via zoom aan mijn digitale keukentafel en coaching via de mail of WhatsApp. Wil je eerst een proefgesprek?

Maak dan via de site een afspraak met me en voor € 22,22 geef ik je een indruk van wat je van het verdiepingstraject kunt verwachten en behandelen we één van jouw lastige types.

Programma van 5 zoom-sessies

1. Hoe herken je lastig gedrag en je respons daarop?

Vaak weet je niet precies waarom je het gedrag van anderen als lastig ervaart. In deze eerste sessie krijg je een ijzersterk handvat om snel te weten wat in het gedrag van de ander bij jou oproept en waarom je dat als lastig ervaart.

2. Verzamelen van groene brillen.

De last wordt veroorzaakt door jouw gedachten en gevoelens.

Natuurlijk hebben die met het gedrag van de ander te maken, maar daar ga jij niet over. Met andere woorden: je kunt wel

willen dat de ander zich anders gedraagt, je kunt het ook voorstellen, eisen, hopen, maar niet rechtstreeks beïnvloeden. Dat kun je wel met je eigen gedrag. Als je gedrag negatief wordt

beïnvloed door gedachten en gevoelens (dat noem ik een rode bril), dan is het zaak om ze te

vervangen door positieve gedachten en gevoelens (een groene bril). In deze sessie zoeken we naar de groene brillen die jou kunnen helpen.





3. Schuilen voor emotionele regenbuien.

Gedachten en gevoelens zijn beïnvloedbaar, maar dat is niet altijd makkelijk. Daarom wijden we daar een hele sessie aan. Je krijgt een uitgekende methode aangereikt, waarmee je in de praktijk kunt oefenen met het omzetten van negatieve gedachten en gevoelens naar positieve. Dat is niet alleen een uitdaging, dat is ook een klein feestje. Omdat het je zoveel oplevert!



4. Relax!

Als je ontspannen bent, kun je veel beter met je gedachten en gevoelens omgaan dan wanneer je als een veer gespannen staat. We zoeken naar manieren om te ontspannen die echt bij jou passen.



5. Plan de campagne.

In de laatste sessie maken we een concreet plan om dat wat je geleerd hebt te laten bekijken. Daarna begeleid ik je nog een half jaar via mail en/of WhatsApp. Daar maken we concrete afspraken over. Na dat half jaar krijg je een officieel certificaat: Relaxed omgaan met lastige types.



Je investering

Als je niet oefent, ben je alles zo weer kwijt. Na elk gesprek krijg je daarom een hand-out mee met daarop een eenvoudige, effectieve huiswerkopdracht op maat. Oefenen doe je in de praktijk, je hoeft er niet voor te gaan zitten en het kost je geen extra tijd. Waar je wel tijd voor moet vrijmaken is het invullen van een dagboek. Door op te schrijven wat je ervaart krijg je zicht op je eigen proces. Er gaat een wereld voor je open!

Kosten: € 750 voor 5 gesprekken (zoom) + een half jaar coaching via mail en/of WhatsApp. Ook krijg je een gesigneerd exemplaar van mijn boek *Begin bij jezelf* toegezonden met daarin alle achtergronden van mijn methode Vergroot je Denkkraft.