

## Moed doet goed! Encouraging-Training Schoenaker-concept

Wie moedig is, is altijd in staat om op een constructieve manier om te gaan met de dingen die hij in zijn leven tegenkomt. Moediger zijn betekent: niet meer twijfelen aan jezelf, maar in actie komen. Die dingen doen die nodig zijn of die je graag wilt doen, vanuit de zekerheid dat jij, zoals je bent, goed genoeg bent. Dat je een mens bent en dus niet alles kunt weten en niet alles kunt kunnen, maar dat je meer dan genoeg kwaliteiten en mogelijkheden hebt om altijd weer een weg te vinden. Zelf moediger worden en ook anderen met meer vertrouwen tegemoet treden, daar gaat het om. En bemoediging ... dat kun je leren!

Voor wie?

Voor iedereen die wil leren op een meer bemoedigende manier met zichzelf en anderen om te gaan.

Wat?

De Encouraging-Training Schoenaker-concept® bestaat uit tien (wekelijkse) bijeenkomsten van ongeveer 2-2½ uur. Elke bijeenkomst kent eenzelfde structuur. Er is ruimte voor terugkoppeling, theorie en zelf oefenen. Elke keer ligt de nadruk op een ander aspect van bemoediging. In het kort komen de volgende onderwerpen aan bod: wat is bemoediging? wat werkt bemoedigend? Doelen stellen en doelen halen, hoe doe je dat? Hoe ga je om met fouten? Hoe krijg je verstoorde relaties weer op de rit? Hoe versterk je je zelfvertrouwen, ook in moeilijke situaties? Welke voorwaarden heb je nodig om je lekker in je vel te voelen?

U kunt op uw eigen tempo en manier omgaan met de aangeboden informatie en oefeningen (geen rollenspelen). Tussendoor zijn er schriftelijke en praktische opdrachten die eenvoudig naast uw dagelijkse bezigheden zijn uit te voeren.

! Let op: het betreft hier een training en geen gespreks- of therapiegroep.

Deelnemers geven aan dat ze meer tevreden zijn met hun leven en met zichzelf. Dat ze een sterker gevoel van eigenwaarde ervaren en meer zelfvertrouwen hebben. De relatie met partner, kinderen, vrienden en collega's is verbeterd doordat ze op een meer bemoedigende manier met zichzelf en anderen kunnen omgaan. Ze geven aan meer ontspannen in het leven te staan en beter om te kunnen gaan met moeilijke situaties en negatieve stemmingen.

Neem voor meer informatie contact op met Moedig Mens: [info@moedigmens.nl](mailto:info@moedigmens.nl) / 06-12054970