

# DAGTRAINING

## ANDERS KIJKEN NAAR EMOTIES

### VOOR WIE?

Deze training is bedoeld voor iedereen die zichzelf en de mensen om zich heen beter wil begrijpen.

Deze training is ook uitermate geschikt voor mensen die werkzaam zijn in de hulpverlening, gezondheidszorg of onderwijs.

### DOOR WIE?

Vera Helleman is een veelgevraagd inspirerend spreker en schrijfster van o.a. het boek 'Moeiteloos jeZelf zijn'



*"Emoties geven feedback op overtuigingen en innerlijke drijfveren"*

Zij heeft een achtergrond in de integratieve psychotherapie en is haar leven lang gedreven op zoek geweest naar de snelste en meest effectieve weg naar het creëren van een gelukkig leven. (en heeft deze gevonden!)

In haar contact met mensen is ze speels, liefdevol confronterend en kraakhelder. Zij maakt het onbewuste begrijpelijk voor een ieder en legt haar vinger precies op daar waar de misvatting lag op de weg naar zelfexpressie en groei.

### RECENSIES

*"...het is zo anders dan alle cursussen en therapieën van de afgelopen 25 jaar..."*

*"... wat een ontdekking om op deze wijze naar emoties te leren kijken..."*

- deelnemers

*Een baanbrekende methode die verder gaat dan het leren beheersen van emotie-gestuurd gedrag en de gewoonte 'negatieve' emoties te vermijden.*

### LESBLOKKEN

1. Wat zijn emoties en waar dienen ze voor?
2. De acht basis emotie groepen en hun boodschappen
3. Werken met emoties en het ontdekken van zelfhelende processen
4. Casus besprekingen

### NA AFLOOP VAN DE TRAINING

- Weet je dat emoties geen lastige dingen zijn, maar belangrijke hulpmiddelen.
- Ben je in staat om emoties op te merken en te begrijpen welke boodschap ze bevatten.
- Kun je emotiekluwen uit elkaar halen en het proces zien.
- Ben je capabel de ander zo bevragen dat deze persoon uit een emotioneel verhaal terug in de kracht komt en weet welke stappen te zetten.
- Kun je geen verantwoordelijkheid meer buiten jezelf leggen.

### HEB JE INTERESSE?

Bezoek onze online agenda voor de reeds geplande data of vraag een offerte aan voor een training op maat in jouw bedrijf.

