



Persoonlijke inspiratieworkshop

‘Van olifant naar mug’
Leer omgaan met sterke emoties



Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda
tel: 0182 - 519292, www.edufit.nl, info@edufit.nl

Wil je meer regie over jouw eigen leven?

Edufit is een bureau met als missie: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid. Daarom organiseren wij in onze accommodatie nabij het centrum van Gouda, persoonlijke inspiratieworkshops.

Persoonlijke inspiratieworkshops

De inspiratieworkshops zijn bedoeld voor iedereen die meer regie over zijn eigen leven wil krijgen en zijn efficiëntie, effectiviteit of werkplezier wil vergroten.

Workshop: 'Van olifant naar mug' Leer omgaan met sterke emoties

Waar mensen zijn, zijn emoties. Privé, maar zeker ook op de werkplek. Deze workshop gaat over de 'Rationele Effectiviteits Training' (RET), een veel gebruikte methode om beter om te gaan met situaties die stress, slechte sociale contacten en ergernis veroorzaken.

Het blijkt dat spanning en stress maar voor een deel te maken hebben met invloeden van buitenaf; een groot deel van de narigheid veroorzaken we zelf. Het is belangrijk om irrationele gedachten bij jezelf te leren herkennen en ze op hun waarheid te toetsen. Als dat lukt, ontdek je dat de gedachten niet al te zeer op de werkelijkheid zijn gebaseerd, maar dat ze een loopje met je nemen.

De RET-methode leert je greep te krijgen op deze niet-productieve emoties; emoties die niet alleen stress veroorzaken, maar er ook toe leiden dat je minder presteert dan je zou kunnen.

In het eerste deel van de workshop ontdek je de invloed van je eigen overtuigingen op hoe je een situatie ervaart. In het tweede deel ga je hiermee aan de slag met voorbeelden uit je eigen praktijk, zodat je van een olifant weer een mug kunt maken.

Doelen

Na afloop van de workshop kunnen de deelnemers:

- de belangrijkste principes van de RET- methode (Rationele Effectiviteitstraining) beschrijven en toepassen
- irrationele en belemmerende overtuigingen herkennen
- een eigen ongewenste situatie volgens het ABC-model beschrijven en daarbij helpende gedachten formuleren

Programma

- Introductie
- Kennismaking
- Rationele Effectiviteitstraining
- Irrationele overtuigingen
- RET in de praktijk
- Afsluiting

Visie op opleiden en leren

De workshop is opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties. Hierdoor is de workshop afwisselend en interactief, en heb je voldoende mogelijkheden om de informatie toe te passen.

Groepsgrootte

De minimale groepsgrootte is 5 personen. Maximaal kunnen 15 personen deelnemen. Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht.

De docente/trainer

De workshop wordt gegeven door **Titia van der Ploeg**. Titia is allround communicatietrainer en -adviseur met ruime ervaring in het profit- en non-profit sector. Ze werkt al vele jaren met RET. Daarnaast heeft ze in 2008 de opleiding tot trainer mindfulness afgerond.



Haar motto is: mensen helpen het zelf te doen. Titia heeft boeken geschreven over vergaderen, het voeren van tweegesprekken en bladen maken.

Locatie en bereikbaarheid



De workshop wordt gegeven bij Edufit in Gouda. De bereikbaarheid van de locatie is uitstekend: Gouda Centraal Station bevindt zich op 5 min loopafstand.

Met de auto kun je vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 de accommodatie in 8 minuten bereiken. Edufit heeft 8 parkeerplaatsen op eigen terrein waar je gratis kunt parkeren. Mochten deze parkeerplaatsen bezet zijn, kun je betaald parkeren op twee grote parkeerterreinen in de directe omgeving.

Inschrijven en betalen

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier op de website. De kosten voor deze workshop zijn **€ 125,00**. Dit bedrag is inclusief 19 % btw, materialen en koffie/thee. Na afloop van de workshop ontvang je een factuur. De workshop kan ook in-company worden gegeven.

Contact

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: l.bijkerk@edufit.nl