



Workshop

Zorg voor jezelf, geef je grenzen aan

Herken jij dat je in drukke periodes vaak het gevoel hebt dat je aan het overleven bent in plaats van leven? Kun je heel goed voor anderen zorgen maar vergeet je jezelf wel eens? Het klinkt cliché maar zorgen voor jezelf is belangrijk. Het is niet egoïstisch maar essentieel om goed te functioneren op de lange termijn! Wanneer je lekker in je vel zit kun je nu eenmaal meer bijdragen in werk én privé.

Een van de manieren om goed voor jezelf te zorgen is door grenzen aan te geven. Het slechte nieuws is dat veel mensen dit erg lastig vinden om te waarborgen. Het goede nieuws is dat dit eigenlijk helemaal niet zo moeilijk is en met een aantal tips al te verbeteren is. Het draait allemaal om bewustwording, het bezig zijn met wie je nú bent en wat je nú wil en kan. Beginnen met kleine stapjes is hierin essentieel.

Wil jij weten hoe je dit doet? Wil je praktische tips hoe je beter voor jezelf zorgt en je eigen grenzen herkent?

De interactieve workshop 'Zorg goed voor jezelf, geef je grenzen aan':

- Geeft deelnemers tools om grenzen te herkennen in het dagelijks leven
- Helpt deelnemers nadenken over hun emoties en hoe ze deze uiten
- Maakt deelnemers bewust over wie ze nú zijn, niet wie ze in de toekomst willen zijn
- Geeft deelnemers de kans om te praten over hun grenzen
- Leert deelnemers signalen te herkennen wat energie geeft en wat energie kost
- Geeft deelnemers inzicht in hoe je elkaar kunt stimuleren je eigen grenzen te herkennen

De workshop 'Zorg goed voor jezelf, geef je grenzen aan' is voor zowel werknemers als werkgevers. Vergeet als werkgever vooral niet dat jij vaak het voorbeeld bent op de werkvloer!