

Geloof jij alles wat je denkt?

Ontdek wat er werkelijk in je leeft



Een eendaagse workshop over zelfempathie

Ken je dat? Je wordt boos op iemand die over je grens gaat. Je maakt jezelf verwijten omdat je iets niet goed hebt gedaan. Je bent boos of verdrietig omdat dingen niet gaan zoals je wilt en gaat van daaruit reageren. We denken vaak in 'goed of fout' en hebben vaak oordelen over onszelf of de ander. Die gedachten roepen gevoelens op.

In deze workshop ga je ervaren hoe empathie je op deze momenten helpt. Je leert waarnemen wat er in jou gebeurt. Je leert kijken en voelen achter de oordelen en verwijten. Je oordelen en gevoelens zijn een uitnodiging om naar binnen te gaan en te ontdekken welke behoeften (verlangens) in jou leven. Je ontdekt wat écht belangrijk is voor jou. Daarmee neem jij de leiding over je leven.

Tijdens deze workshop bieden we je hiervoor handvatten. Dit doen we aan de hand van het model van Geweldloze Communicatie, door Marshall Rosenberg.

Ben je nieuwsgierig geworden? Schrijf je dan in voor deze workshop. Wij kijken er naar uit dat ook jij komt!

Aanmelden

Wil je je aanmelden voor de workshop? Stuur een mail naar empathieworkshop@gmail.com. Er is plaats voor 12 deelnemers.

De Trainers



"Empathie betekent voor mij: met liefdevolle aandacht aanwezig zijn bij

"wat er leeft", in mij, bij jou. Ik wil graag bijdragen aan die reis naar binnen en verheug me op de ontdekkingstochten." **Andra Hellinga**



"Wat zelfempathie mij heeft gebracht is vooral meer inzicht in wat voor mij belangrijk is,

en vrede hebben met wat ik anders had willen doen. Ik wil dit graag delen en kijk uit naar de deelnemers en hun verhalen." **Dienke van Baardewijk**



"De reis naar binnen en voelen wat er leeft in mij, maakt mij milder en zachter en brengt

mij steeds weer naar mijn hart. Dat is de plek van waaruit ik wil leven en me met mezelf en de ander wil verbinden. Ben benieuwd hoe dat voor jou is." **Gillian Engel**

Locatie

Centrum Djoj
Antony Duyklaan 5-7-9 Rotterdam

Datum en tijd

Zaterdag 21 november 2020
10:00-16:30 uur

Kosten

€30 inclusief koffie, thee en lunch