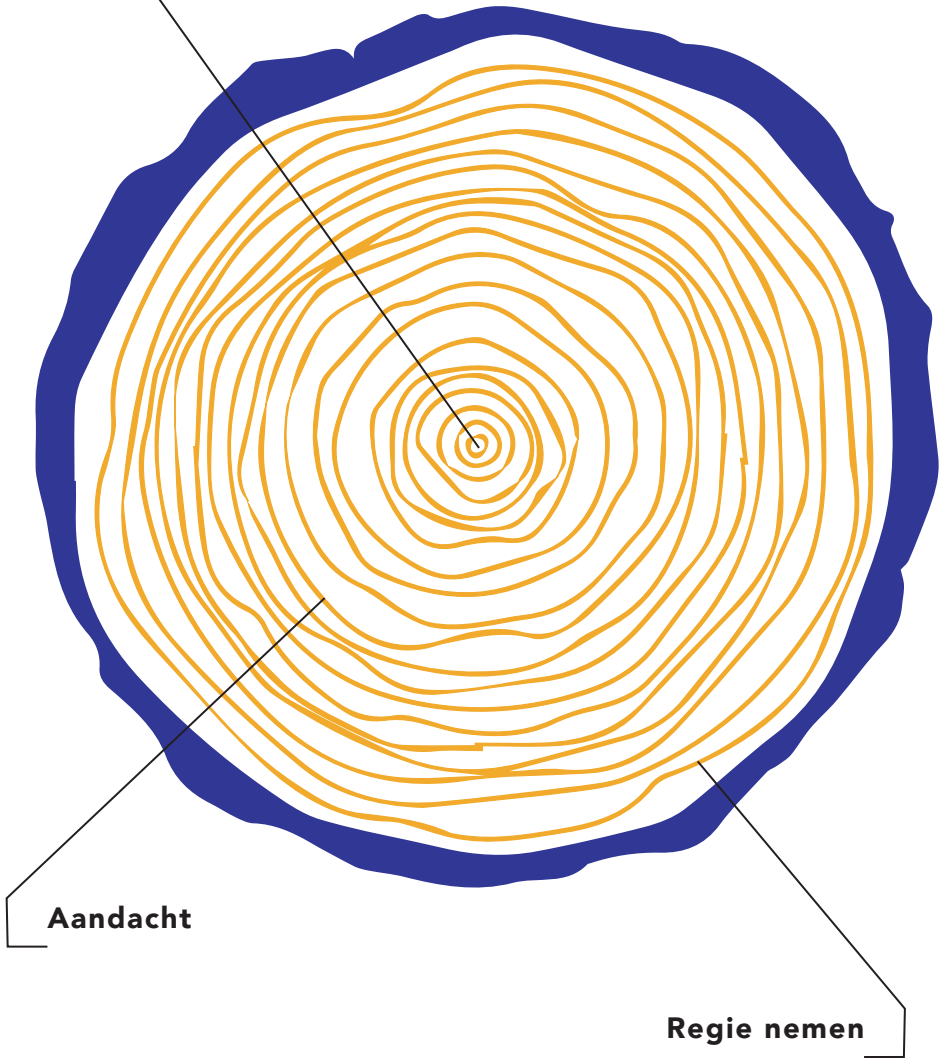


Basisbehoefes



Aandacht

Regie nemen

**DE ZELFZORG
PROFESSIONAL**

1 DAGDEEL

INSPIRATIEWORKSHOP

Zelfzorg is een voorwaarde voor grip op je werk. Het geeft werkplezier en voorkomt overbelasting.

De energie die je weggeeft heb je niet tot je beschikking en kan je niet inzetten om te doen waarvoor je bent gekomen. Je bent niet thuis.

Zelfzorg is leuk! Want hoe serieuzer je jouw behoeftes neemt, hoe meer je hierna kan spelen met de energie die dit je oplevert.

Door aandacht te besteden aan basisbehoeftes komt er ruimte om regie te nemen en nieuwe voedende gewoontes in praktijk te brengen. Vertrouwen op jezelf maakt de weg vrij voor intuïtie, inzicht en creativiteit én geeft moed om er trouw aan te zijn.

Zo werk je van binnenuit aan eigen regie en ben je hierin op natuurlijke wijze een voorbeeld voor ouders en kinderen.

Hoe?

Met kennisoverdracht, schrijf-, luister- en aandachtsoefeningen ontdek je hoe je om gaat met jezelf als instrument. Je maakt afspraken met jezelf en ontvangt een hand-out met de behandelde principes en oefeningen om verder te gaan met experimenteren.

Doelgroep

Jeugd- en gezinsprofessionals
Duur: 4 uur

Opbouw

1. Basisbehoeftes
2. Hoe werkt jouw aandacht
3. Regie nemen

1. Basisbehoeftes

- Wat is zelfzorg, waarom en wat heb je eraan?
- Ervaren van (het effect van) jouw houding naar jezelf
- In kaart brengen van jouw basisbehoeftes in je werk

2. Aandacht

- Alles wat jij aandacht geeft groeit, creatiekracht
- Waar gaat jouw aandacht natuurlijk naar uit, focus
- Train je aandacht, behoud je energie

3. Regie nemen

- Ruimte innemen en staan voor wat jou uniek maakt
- Ruimte maken versus helpen. Het natuurlijk proces erkennen
Je kunt mensen niet geven wat ze niet kunnen ontvangen.
- Voedende gewoontes formuleren en experimenteren inplannen

Investering

€ 500,- tot 10 deelnemers,
hierna € 50,- p.p. erbij
Excl. reiskosten € 25,- p/uur
+ € 0,19ct p/km

Contact

Erna Poolman
+31 (0)6 41485132
info@zelfzorgprofessional.nl
www.zelfzorgprofessional.nl

DE ZELFZORG PROFESSIONAL