

GOED IN JE VEL

Global Edutainment

Paul van der Velde

Goed in je vel

Van belemmerende overtuigingen naar stimulerende overtuigingen.

Overspannen, burnout, stress

Het zijn elementen die er zomaar onbewust in kunnen sluipen, niet fijn. Neem de Covid-19 periode waarin niet alleen jongeren het slachtoffer zijn geworden van eindeloze en uitzichtloze loops. Loops in gedachten en loops in het gevoel. Er bestaan geweldige technieken om jezelf hieruit te krijgen.

Zomaar een paar dingen die het oplevert:

- Je gaat je vrijer voelen
- Je zal veel constructiever zijn naar jezelf
- Je ervaart heel duidelijk veel minder stress
- Je kan je denken heel bewust sturen en mindful leven

In de workshop 'Goed in je vel' ga je aan het werk met emoties, stress en je gedachten. Je gaat bepaalde gebeurtenissen anders benaderen, zodat je stressvolle emotionele reacties afnemen. Je gaat je vrijer voelen en wordt productiever.

Enkele voorbeelden

Een verjaardagscadeau

Het volgende voorbeeld geeft weer hoe twee mensen zich zo verschillend kunnen voelen en gedragen. Verplaats je eens in één van deze twee mensen wanneer je het voorbeeld leest.



Twee mensen hebben voor hun verjaardag een cadeau gekregen om voor het eerst in hun leven een parachutesprong te maken. De twee parachutespringers in spé staan klaar in het vliegtuig om hun eerste sprong te maken. De ene is enthousiast en staat te popelen om de eerste sprong te maken. De ander trilt, heeft zweetvlekken en wil het liefst zo snel als mogelijk weer uitstappen. En zo geschiedde. De persoon met het zweet heeft het cadeau nadien gegeven aan de popelende parachutespringer die de tweede sprong heeft gemaakt. Je ziet

dat exact dezelfde situatie twee heel verschillende reacties en emoties kan veroorzaken. De emotie wordt niet veroorzaakt door de sprong, maar door de gedachten over de sprong.

Uit het werk

Een directeur komt op het laatste ogenblik, om 17:30 uur, met een brief bij zijn secretaresse, vraagt of zij de brief wil versturen en loopt haar kamer uit. Boos en geïrriteerd begint ze aan de brief. Om 17:55 brengt ze de brief bij haar directeur en vraagt akkoord aan haar directeur. De directeur zegt: “oh, heb je dat nu al gedaan, dat had ook morgen wel gekund.”

Ook hier zie je dat de gedachten over de brief van de secretaresse haar geïrriteerd en boos maakte en niet haar directeur.

Een fractie van een seconde

Soms beoordelen we een situatie zo snel, dat het lijkt alsof we er helemaal niet over hebben nagedacht. Die gedachten zijn er echter wel, maar je bent je er niet bewust



van. Het lijkt dan alsof de situatie direct een gevoel oproept. Hoe extremer je (onbewuste) gedachten over een situatie zijn, hoe heftiger je gevoel zal zijn.

In “Goed in je vel” leer je om bepaalde gebeurtenissen realistischer te benaderen.

Je negatieve emotionele reacties zullen

afnemen. Je wordt baas van je gedachten en kunt prettiger functioneren.

Rust en vertrouwen in de toekomst!

- **Waarom?** – Niet meer gevangen zitten in je hoofd
- **Hoe?** - In staat zijn jouw gedachten en emoties te sturen.
- **Wat?** - Elke boosheid, frustratie, belemmering de baas zijn.
- **Integratie** - Eenmaal onder de knie? Dan doe je het uiteindelijk vanzelf en zonder moeite.
- **Toekomst** - De impact op je toekomst is gigantisch.

Nieuwste technieken met kennis over het brein

Je gaat prachtige technieken leren met kennis over je brein om vervelende overtuigingen en gedachtes aan te pakken. Die “stemmetjes” de “repeterende bandjes” in je hoofd komen tot rust. Je gaat hernieuwd leven en meer genieten.



Onze manier van trainen is met empathie, integriteit en met respect!

Je gaat op deze dag op een leuke manier heel wat belemmerende elementen omzetten met als resultaat:

- Je laat jezelf niet meer negatief beïnvloeden door situaties
- Je krijgt een groter gevoel van eigenwaarde en zuiverheid
- Je angsten worden veel minder
- Je hebt duidelijk veel minder stress
- Je persoonlijke motivatie neemt toe
- Je gaat af op je ware gevoel en laat je niet meer leiden door je emoties

En.....

- Je innerlijke grenzen worden duidelijker
- Je neemt beter en makkelijker beslissingen
- Je gaat doeltreffender communiceren
- Je gaat beter presteren

Vrijblijvend voorstel

Ontvang een vrijblijvend voorstel.

[Klik hier](#)

GOED IN JE VEL

TIJDBESTEK

Goed in je vel duurt 1 dag.

Een dag duurt van 09:30 tot 17:00 uur

Wil je meer weten, heb je vragen? We beantwoorden ze met plezier.

Bel: 0252 518 537

E-mail: info@globaledutainment.nl

Website: Global Edutainment