



# Zeven stappen aan Zee

In zeven stappen naar meer zelfvertrouwen!

## Een training voor vrouwen die toe zijn aan verandering!

Ben je toe aan een periode met meer zekerheden?

Loop je aan tegen dingen uit het verleden?

Heb je een moeilijke periode achter de rug?

*Wij leren jou hoe je stevig in je schoenen kunt staan, beter jouw grenzen kunt handhaven en een positief zelfbeeld ontwikkelt. Wij doen dat in groepen van maximaal 8 deelnemers.*

## Hoe wij dat doen?

Wij nodigen jou uit op een mooie locatie aan zee: 'een dagje aan het strand'. Daar gaan we aan de slag met **de zeven stappen** die jouw leven gaan veranderen:

1. Van tevoren vul je een online assessment in. Dat assessment meet hoe jouw gedrag verandert onder druk/ in stressperioden.
2. Met die gegevens gaan we aan de slag; we controleren of de gegevens in het assessment overeenkomen met hetgeen jij ervaart.
3. Met NLP onderzoeken we waarom jij je gedrag verandert onder druk. We maken inzichtelijk welke mechanismen jij gebruikt en waar deze vandaan komen.
4. Daarna achterhalen we welk gedrag je zou willen vertonen op het moment dat je stress ervaart; dat worden jouw doelen. Met die doelen gaan we verder.
5. Je maakt een plan voor jouw toekomst en dat zet je uit in de tijd. Al jouw doelen worden daar in opgenomen. Je bepaalt zelf hoever je in de tijd wilt plannen. Alles is goed: een week, een maand, een jaar... of nog langer.
6. We gaan aan de slag met NLP in een veilige omgeving, waar je de technieken, die jij nodig hebt om jouw doelen te bereiken, in de praktijk leert en kunt oefenen.
7. We sluiten af met een (stilte)wandeling op het strand, waarin je alles kunt laten bezinken en overdenken. Zo ga je uitgerust en met nieuwe krachten naar huis.

## Wie zijn wij?

Wij zijn Marijke van Bommel, ervaren trainingsacteur en Judith Porcelijn, ervaren NLP-coach.



Wij geven sinds 2016 samen trainingen aan kleine groepen waarin deelnemers leren om steviger in hun schoenen te staan, hun grenzen te bewaken en hun verleden achter zich te laten. Het groepsgevoel zorgt voor herkenning,

## Wanneer is deze training?

Op onze website [www.zelf-vertrouwen.net](http://www.zelf-vertrouwen.net) vind je de datum waarop de eerstvolgende training plaatsvindt. De training duurt een hele dag.

## Wat kost het?

Inclusief lunch en materiaal, exclusief BTW kost de training € 399,-

## Wil je al beginnen?

Dat begrijpen we heel goed.

Als je je registreert op onze website kun je je opgeven voor een **gratis** voorproefje: je ontvangt dan zeven dagen lang iedere dag een 'focuspunt voor meer zelfvertrouwen'. Dat zijn oefeningen die je al een beetje op weg helpen. En het kost je helemaal niks.

## Vragen?

Je mag altijd bellen naar Judith (06 83 98 75 80) om al jouw vragen te stellen.

Een e-mail sturen kan natuurlijk ook: [info@sterkeschool.nl](mailto:info@sterkeschool.nl)

Je kunt je opgeven op de website: [www.zelf-vertrouwen.net](http://www.zelf-vertrouwen.net)

***We hopen je te zien op onze eerstvolgende training!***