

- ✓ Bewustzijn in je denken
- ✓ Makkelijker grenzen stellen
- ✓ Constructiever zijn
- ✓ Vrij voelen
- ✓ Duidelijk minder stress



### **i** Korte beschrijving

In de workshop ‘Goed in je vel door RET’ 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 **vrijder voelen** en wordt **productiever**. RET staat voor Rationele Emotionele Technieken.

### Voorbeeld van 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.

### Voorbeeld 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 uur 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 baas.

### 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 de workshop Goed in je vel door RET leer je om bepaalde gebeurtenissen **realistischer** te benaderen. Je negatieve emotionele reacties zullen afnemen. Je wordt **baas van je gedachten** en kunt **prettiger** voor jezelf **functioneren** en meer in je **persoonlijke kracht** staan.

Het is niet de bedoeling om van je ‘gewone’ emoties af te komen en een gevoelloos rationeel wezen te worden, integendeel.

De trainer werkt met **empathie**, **integriteit** en **respect**. Zijn manier van trainen respecteert jouw identiteit volledig.

## Tijdsbestek

De workshop Goed in je vel door RET duurt 1 dag.

Een dag duurt van 09:30 tot 17:00 uur, met daarin twee pauzes voor koffie/thee en een lunchpauze.

## Programma

**Het programma van de workshop Goed in je vel door RET is als volgt:**

### **Theorie**

- Het uitgangspunt
- Irrationale gedachten en overtuigingen
- Overtuigingen die problemen kunnen veroorzaken
- Overtuigingen die ondersteunend zijn
- Rationele en irrationele emoties

### **Praktijk**

- De irrationele gedachten boven water krijgen
- Omzetten van irrationele gedachten
- Gedrag in praktijksituaties

## Resultaat

**Goed in je vel door RET levert je volgende mogelijkheden op:**

- 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

## Investing

### **Open inschrijving**

De deelnameprijs voor open inschrijving bedraagt €495,- vrij van B.T.W. In dit bedrag zijn deelname, cursusmateriaal, lunch, koffie/thee en frisdranken inbegrepen.

### **In-Company**

Voor een In-Company training schrijven wij graag een offerte op maat na inventarisatie van de wensen. Je kunt ons op werkdagen telefonisch bereiken op nummer **0252 - 518 537** en 24/7 via [info@gebv.nl](mailto:info@gebv.nl).

