

# THEMA Café

TRAINERS & COACHES MASTERCLASS

Di 21 nov 2024 | Karin Brugman



## Hoe word je een goede vriend van jezelf?

### WAT?

Schrijf je verstoten ikken uit de schaduw en ontmoet ze in een mini Voice Dialogue sessie. Met korte, toegankelijke en creatieve oefeningen word je uitgenodigd om al schrijvend onuitgesproken gedachten in woorden te vatten. Schrijftalent of -ervaring is niet nodig!

### VOOR WIE?

Voor iedereen die niet de beste maar de echtste versie van zichzelf wil worden en al schrijvend delen van zichzelf wil bevrijden.

### RESULTAAT?

In plaats van kritisch naar jezelf te kijken, leer je jezelf vriendschappelijk te benaderen; je bent namelijk al precies goed. Je ontdekt het goede van je slechte kanten en je bent straks je *Innerlijke Criticus* te slim af.

### OVER KARIN BRUGMAN

Karin heeft zich gespecialiseerd in opleiden van trainers en coaches in het werken met Voice Dialogue, focusing en speelse trainingen op het gebied van zelfmanagement- en persoonlijke effectiviteit.

### PRIJS

180,- ex BTW

Incl. eten & drinken

### WAAR?

Schouten en Nelissen Hoofdkantoor  
Van Heemstraweg-West 5  
5301 PA Zaltbommel

### EXTRA ONDERBOUWING

Wil je niet de beste maar de echtste versie van jezelf worden? Gevoelens en gedachten waar je je voor schaamt of die je niet durft te laten zien. In wat je schrijft zullen delen van jezelf zich aan je laten zien. Misschien de *verlegen ik* in jou, een *zorgeloze zelf*, een *kwade ik* of degene in jou die opnieuw zou willen beginnen.

Vanuit de benaderingswijze Voice Dialogue zoomen we vervolgens in op die aspecten van jezelf die tot nu toe onderbelicht bleven zodat je ze in je dagelijks leven kunt integreren.