

# Training spoken bestaan

## voor professioneel begeleiders

- Toepasbare spokentheorie
- Praktische oefeningen
- Herkennen en veranderen

Spoken zijn gedachten in je hoofd die je tegenhouden om jezelf te zijn. Ze saboteren je door je bang te maken en je zelfvertrouwen te ondermijnen. Hierdoor ervaar je innerlijke strijd en wijk je af van wat je echt wilt.

Spoken bestaan is een heldere en beeldende manier om met je eigen spoken te leren dealen zodat ze je niet langer dwarszitten.

Door het herkenbare beeld is het een toegankelijk concept dat voor iedereen herkenbaar is. met behulp van logische inzichten en praktische oefeningen, is het mogelijk snel en diepgaand veranderingen aan te brengen in destructief gedrag, vaste patronen en vicieuze cirkels. De combinatie van luchtigheid, humor en diepe emoties maakt het effectief en resultaatgericht.

Fragment uit 'Spoken Bestaan', te verschijnen maart 2010 bij uitgeverij Scriptum ([www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)).

*"De meest heldere strategie die ze hanteren, is het 'roepen'. De zogenaamde stemmen in je hoofd over wat je moet, niet mag, wat anderen vinden of hoe het hoort. Vaak praten ze commanderend tegen je of in spreekwoorden. Deze zijn het makkelijkst te herkennen, want ze zorgen voor een strijd in jezelf tussen wat jij echt wilt en wat de spoken met je willen."*

**Bedoeld voor: coaches, trainers, therapeuten, adviseurs, managers, leerkrachten/docenten en anderen die een adviserende, coachende en/of leidinggevende rol hebben.**

### Inhoud van de trainingsdag:

- toelichting spokentheorie
- praktijkgerichte toepassingen
- creatieve oefeningen
- vertaling naar eigen werksituatie

mogelijke follow-up: vervoltraining, e-coaching, implementatie-advies of teamactiviteiten.

### Praktisch:

Donderdag 26 november 9.00 – 16.00 uur

Hotel De Biltsche Hoek, De Bilt

Kosten € 235,- ex. 19% btw (incl. uitgebreid lunchbuffet en catering)

Voor meer informatie en aanmelden, neem contact op met Suzanne Unck:

[info@spokenbestaan.nl](mailto:info@spokenbestaan.nl) of telefonisch 030 88 93 112.

