

Versterk je weerbaarheid, op de werkvloer en elders

KOM OP VOOR JEZELF! EEN TRAINING IN WEERBAARHEID EN MEER...

Voor iedereen die met mensen werkt en vanuit rustige en duidelijke kracht wil communiceren. Emotionele stevigheid, mentale weerbaarheid, fysieke grenzen...

Als je weerbaar bent, overkomen de dingen je niet zomaar en heb je de situatie zelf mee in handen. Je herkent signalen van onrust en gevaar (bij jezelf en bij anderen) en je weet hoe je er op kunt reageren. Je weet je grenzen aan te geven en je bent bewust bezig met wat je wel en wat je niet wilt. Je maakt je sterk voor jezelf.

Tijdens deze workshop/training leer je:

- Steviger in je schoenen staan
- Je grenzen voelen en duidelijk aangeven
- Jezelf verdedigen
- Jezelf ontspannen
- Omgaan met (groeps)druk en spanning
- Voelen wat je wel en niet wil
- Contact maken
- Doelgericht zijn

*download hier het onderzoek naar het effect van Corepower in scholen

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)

Over Baud Vandenbenden.



Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...



Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

Baud Vandenbenden schreef de boeken:

Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster	Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden
ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen	ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95

www.corepower.be

core@corepower.be