

## Online training 'Rust in je ratelbrein'

### *Moeiteloos loskomen van gedachten en patronen*



Ons ratelbrein maakt soms overuren. Herken je dat? Dat malen over alles wat je achteraf anders had kunnen doen, of dat piekeren over dat wat komen gaat. Dat wakkert vaak gevoelens aan van angst of stress. Ons brein is een fabriek die nu eenmaal gedachten produceert; wel 50.000 op een dag! We zijn gewend om de inhoud van gedachten te veranderen, en negatieve gedachten om te denken: van 'dit gaat me nooit lukken' naar 'ik kan het!' Dat kost veel energie. Zeker als je weet dat 80 procent van onze gedachten negatief is. Iedere keer dat zo'n negatieve gedachte

opkomt en bezit van je neemt, zijn je hersenen aan het werk om de positieve daar tegenover te stellen. Dat is hard werken!

Niet alleen onze gedachten maar ook onze gevoelens sturen ons gedrag. En soms worden gevoelens zo groot (angst, onzekerheid) dat ze ons weghouden van wat we eigenlijk zouden willen doen. Dan bedenken we strenge regels voor onszelf en gaan we spannende situaties uit de weg of stellen ze uit. Seneca stelt: "We suffer more in imagination than in reality". De hoogste tijd om dat te veranderen.

### *Lichter leven: het lijkt simpel... en dat is het ook!*

In deze training werken we met verrassende werkvormen uit Acceptance and Commitment Training (ACT). ACT is wetenschappelijk bewezen effectief en gaat over mentale flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en doelen.

Je leert methodieken toe te passen die je rust en ruimte geven in je hoofd. Zing bijvoorbeeld 'ik doe het nooit goed genoeg' eens op 'lang zal ze leven'. Of spreek 'ik mag geen fouten maken' op verschillende toonhoogten uit. Beetje gekke oefening? Zeker! Maar met een wonderlijk effect. Je zult merken dat je negatieve gedachte minder opkomt. En als hij opkomt, is de lading ervan af. Dat geeft rust in je hoofd. Je brengt ook jouw 'regels' en controlestrategieën in kaart en kijkt op welke wijze je deze meer kunt laten vieren. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor dat wat voor jou belangrijk is, en gaat de energie weer stromen. Zo leer je om koersvast te handelen in lijn met dat wat voor jou belangrijk is.

**Voor wie?** Voor iedereen die in de hectiek van alledag meer rust en ruimte in het hoofd wil creëren.

**Duur:** online 2 x 2,5 uur: 19 en 26 november of 8 en 15 december 2020 van 9.30 tot 12.00 uur, via ZoomPro.

**Prijs:** € 265,- excl. btw

**Informatie en inschrijven:** Annette Aarts, annette@anderseigen.nl, 06 – 21555285 of Peggy Burghouts, mail@peggyburghouts.nl, 06 - 12332020

**Aantal deelnemers:** maximaal 10

### Wat levert het je op?

- technieken om los te komen van niet-buikbare, belemmerende gedachten; je ervaart meer rust en ruimte in je hoofd
- inzicht in strategieën en praktische tips die een groot verschil maken in je (persoonlijke) effectiviteit
- je kan jezelf beter managen in de hectiek van alledag, zodat je met meer focus, energie en plezier je werk doet

### Deelnemers over deze workshop

*'Nieuwe invalshoek om boven mijn gedachten te staan. Door mijn 'stemmetjes' een plek te geven ervaar ik minder stress'.*

*'Deze workshop gaat veel verder dan de titel suggereert. Ik heb inzichten opgedaan t.a.v. eigen oordelen. Ik ben heel streng voor mijzelf, ik zie dat ik heel veel van mij zelf moet, voor mij een nieuw inzicht'. 'Balans, rust tussen lijf & hoofd, inzicht én de knipoog naar mijzelf'.*

*'Deze workshop heeft mij meer rust in mijn hoofd gegeven. Een meerwaarde voor iedereen om minder belasting te ervaren in deze overprikkelde maatschappij'.*

*'Nu ik mijn gevoelens niet meer wegduw, ontstaat er rust en ontspanning'.*



### Over de trainers



Drs. Peggy Burghouts is sinds haar carrière in het bedrijfsleven inmiddels twintig jaar actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als trainer en als coach combineert ze op een dynamische wijze diepgang met een praktische insteek. Haar expertise is er vooral op gericht om hoofd (weer) met hart te verbinden, om gevoel (weer) te laten spreken, om energie (weer) te laten stromen, om kracht (weer) te voelen en om balans (weer) te ervaren. Elke dag weer ervaart zij het als een voorrecht om op deze manier met professionals te kunnen werken. Kijk voor meer informatie op [www.peggyburghouts.nl](http://www.peggyburghouts.nl).

Drs. Annette Aarts draagt als trainer, coach en opleider bij aan de ontwikkeling van mensen, teams en professionals. Vanuit het gedachtegoed van ACT werkt zij aan het versterken van de mentale flexibiliteit en vitaliteit van mensen. Annette ontwikkelt en verzorgt o.m. incompanyprogramma's op het gebied van mentale vitaliteit. Ook geeft zij geaccrediteerde nascholingen voor professioneel begeleiders met ACT. Kijk voor meer informatie op [www.anderseigen.nl](http://www.anderseigen.nl).



### Opdrachtgevers

Wij werken voor o.m. Brocacef, ABN AMRO bank, Rabobank Nederland, Ministerie van Buitenlandse Zaken, Provincie Gelderland, GGD Noord en Oost Gelderland, KPN, Gemeente Zwolle, Barentskrans Advocaten, Generali verzekeringen, Randstad Nederland, UMC Utrecht, Ministerie van VROM, RIVM.