

## Gezonde grenzen stellen en nee durven zeggen

In deze workshop krijg je praktische tips hoe je grenzen kan stellen en bewaken. Nee kunnen en durven zeggen is een essentieel element van zelfzorg. Het helpt je om zowel fysiek, mentaal en emotioneel in je kracht te staan. Ook een “nee” ontvangen kan je uit je evenwicht brengen. Daarom wordt eveneens aandacht besteed aan hoe je in openheid een “nee” te ontvangen.

De workshop is gebaseerd op het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie van Marshall Rosenberg. Er is geen voorkennis vereist.

**Duur:** 1 dag

### Doelgroep

Iedereen die het soms moeilijk vindt om “nee” te zeggen of te ontvangen en ook mensen die gemakkelijk “nee” zeggen en daardoor regelmatig op onverwachte weerstand botsen.

### Programma

De workshop is gebaseerd op het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg. De volgende aspecten komen aan bod:

- Gevoelens als indicator voor behoeften, waarden en motivatie
- Verantwoordelijkheid nemen voor gevoelens
- Bewust worden van waar een (denkbeeldige) grens ligt
- Duidelijkheid t.o.v. gevoelens en behoeften bij
  - Het “nee” willen zeggen
  - Het toch maar “ja” zeggen
  - Een “nee” ontvangen
  - De (denkbeeldige) grens verleggen

We gaan aan de slag met praktijkvoorbeelden en situaties van de deelnemers. Door actieve deelnemersparticipatie (discussies, oefeningen, reflectie, eigen inzichten benoemen, rollenspelen, ...) wordt een begin gemaakt met het loslaten van oude gewoontes en ruimte maken voor nieuwe gedragspatronen.

### Methode

De cursus is opgevat als workshop waar ervaringsgericht wordt geleerd. We bekijken in alle veiligheid welke gevoelens, behoeften en motivatie er in het spel zijn. Via het benoemen van gevoelens en behoeften krijgen we een duidelijker beeld van ons eigen functioneren en hoe we ons gedragen t.o.v. anderen. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze gevoelens ervaren we meer sturingskracht en vrijheid.

### Trainer

Miebet van Santen heeft meer dan 20 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Zij werkt met Verbindende Communicatie als toepassing in het bedrijfsleven, bij sociaal kwetsbare groepen en voor conflictbemiddeling.

**Meer info:** Miebet van Santen  
+32 (0)3 257 29 70  
miebet@changeconsult.be