



# GEZONDE GRENZEN

Iedere organisatie wil graag vitale, gemotiveerde en deskundige medewerkers. Collega's en leidinggevenden die zich positief en professioneel inzetten om de organisatiedoelen te behalen. Je bent bezig de kracht van de teams te versterken, de organisatie sterk en gezond te houden en ontwikkelingen goed aan te kunnen.

*De workshop "gezonde grenzen" laat mensen groeien in hun persoonlijke ontwikkeling én in hun functie.*



# STOP

## GEZONDE GRENZEN

*Steve Jobs noemde 'neen' de basis van focus.  
En toch kiezen we 95% van de tijd voor de 'Ja-snelweg.'*

Grenzen, we hebben ze allemaal. Maar waar ze liggen, verschilt per persoon. Ieder mens is uniek. Elk mens heeft zijn eigen, persoonlijke grenzen. Grenzen zijn noodzakelijk in gezonde relaties en bij het hebben van een gezond leven. Het instellen en in stand houden van grenzen is helaas een vaardigheid die velen van ons niet hebben geleerd. Overweeg wat je kunt tolereren en kunt accepteren en wat juist oncomfortabel en gestrest doet voelen.

Maar dan komt het moeilijkste deel: Hoe geef je je grenzen aan bij je gesprekspartner? Slaag je hier niet in, dan kan het zijn dat je dingen doet die je eigenlijk niet wilt doen. Dat levert niets dan stress, vermoeidheid en wrijving op. Jij raakt gestrest en de relatie met de ander verslechtert.

Op de lange termijn loop je meer risico op een burn-out. Je kunt dit voorkomen door goede communicatievaardigheden te ontwikkelen, door inzicht te krijgen in de manier waarop communicatie "werkt".

Je hebt je vast al eens afgevraagd: "Zo moeilijk kan het toch niet zijn?" En waarom lukt het mij dan toch niet. Je grenzen aangeven gaat verder dan het durven uitspreken van het woordje "nee". Vaak liggen er een hoop gedachten, twijfels en onzekerheden ten grondslag aan het niet helder je grenzen naar anderen te kunnen overbrengen.

Wij helpen je over deze drempel, zodat je wél durft uit te spreken hoe het ervoor staat. Deze workshop over gezonde grenzen zorgt ervoor dat jij weerbaarder wordt in gesprekken, verbaal maar ook mentaal. Het mentale stuk heeft ermee te maken dat wanneer jij slaagt in je grenzen aangeven, je je een stuk zelfverzekerder voelt.

## GEZONDE GRENZEN

In de workshop Gezonde grenzen ga je onderzoeken en ervaren welke soorten grenzen er eigenlijk zijn, en wat er gebeurt als je over jouw grenzen heen gaat. En hoe het voelt als je wel een grens stelt! Hoe zeg je *“nee!”* of *“stop!”* zodat het ook gehoord en geaccepteerd wordt? Waarom geef je je grens zo moeilijk aan? Daar ga je mee oefenen.

De workshop zorgt ervoor dat je jezelf beter leert kennen en over je onzekerheden heen durft te stappen. Je leert op een duidelijke en constructieve manier aan te geven wat je wel en niet wilt doen. Je krijgt handvatten om je vrijer te voelen om *“nee”* te zeggen als dat nodig is in situaties in je werk én privéleven.

## INTERCULTURELE COMMUNICATIE

Vaak zien we de ander door onze eigen bril. Als wij iets kunnen, dan kan de ander het ook. Maar zo is het niet, ieder mens is uniek. Als je het moeilijk vindt om de grenzen van een ander in te schatten, probeer te kijken naar de ander, vanuit je zelf én vanuit de ander. Dit zorgt voor dubbelperspectief. Zo leer je elkaar begrijpen.

In de hedendaagse maatschappij zal diversiteit blijven toenemen. Samenwerken met collega's en cliënten met een andere [culturele] achtergrond kan soms leiden tot miscommunicatie waardoor de samenwerking niet makkelijk is. Je begrijpt elkaars gedrag niet, en je raakt zo gefrustreerd.

*Wat als de problemen zich opstapelen?* Gelukkig is er een methode om elkaar te leren begrijpen. Wij gebruiken hiervoor de drie-stappenmethode (DSM) van David Pinto, gebaseerd op het dubbelperspectief.

### De workshop Gezonde grenzen helpt je bij:

- Het vergroten van je gevoel van eigenwaarde, omdat je inzicht hebt in jouw situatie en jouw behoeften en je grenzen serieus neemt.
- Los te komen uit je eigen mindset.
- Het ontwikkelen van zelfrespect en zelfvertrouwen door te ontdekken wat jij belangrijk vindt.
- Voor je zelf opkomen met respect voor de ander en je invloed vergroten.
- Een positief zelfbeeld. Je voelt dat je goed genoeg bent zoals je bent.
- jouw droombaan / jouw kijk op de toekomst in beeld te krijgen.

## VOOR WIE IS DEZE WORKSHOP?

Deze workshop is voor iedereen die meer grip op zijn werk wil krijgen, zijn of haar grenzen wil leren aangeven, nee wil leren zeggen zonder schuldgevoel, een betere balans tussen werk en privé wil creëren en zijn of haar werkplezier wil verhogen.



## HERKEN JE JEZELF IN ONDERSTAANDE KENMERKEN?

*Ik moet het kunnen dus doe ik het/ falen mag niet; Je wilt niemand pijn doen of teleurstellen; "Gewoon nog even doorgaan"; "Wie moet het anders doen?"; Ik wil anderen graag helpen.*

## HET LEVERT HET BEDRIJF VOORDELEN OP ALS MEDEWERKERS GEZONDE GRENZEN AANGEVEN OP HET WERK.

Minder overbelaste medewerkers; Stress gerelateerde klachten komen minder voor; fris en productief aan het werk; en bovenal een betere werksfeer.

Wil jij ook gezond blijven, je grenzen bewaken en bovenal met energie, plezier en voldoening blijven werken? Wil je hierin een stap zetten? Deze workshop kan jou helpen op weg naar gezonde grenzen. Wij kunnen je daar op maat bij helpen.

## INTERESSE? NEEM CONTACT OP MET:

**Wilma Remeijse** via [wilma@aanz.biz](mailto:wilma@aanz.biz) of telefonisch via 06-25292359

**Giljam Lokerse** via [giljam@vbzorg.nl](mailto:giljam@vbzorg.nl) of telefonisch via 06-55853237

De workshop "Gezonde grenzen"  
is ontwikkeld door: **AanZ | Lokerse Consultancy**



[www.aanz.biz](http://www.aanz.biz)