

# Wellbeing

## *in de omgang met jezelf*

Encouraging-weekendtraining  
9 en 10 oktober 2010

Anders denken, voelen en  
doen door bemoediging

### **Bouwen aan zelfvertrouwen, kwaliteiten en moed**

#### **Doel van de training**

Het doel van de training is om je eigen kwaliteiten te leren zien, jezelf beter te leren kennen en met aandacht te werken aan de omgang met andere mensen. Hierdoor ervaar je meer levensvreugde en innerlijke vrede en ben je in staat de relaties met je partner, je gezin, je vrienden en je collega's bewuster vorm te geven.

#### **Onderdelen uit de training:**

- Hoe bemoedig ik mezelf, hoe bouw ik mezelf op?
- Het leren kennen en inzetten van mijn kwaliteiten en vaardigheden...
- Het stellen en bereiken van mijn doelen.
- Moed hebben om onvolmaakt te zijn.

#### **W**at is Encouraging?

In het woord encouraging zit het woord courage – moed. Encouraging staat voor actief bemoedigingswerk. Iedereen, volwassenen en kinderen, kunnen alleen dan het beste geven en zich ontwikkelen als ze in zichzelf geloven, ervaren dat ze erbij horen, zich veilig voelen en weten dat ze de moeite waard zijn. Door bemoediging ervaar je je eigen kracht en kom je in beweging.

Bemoediging wordt gezien als de weg naar meer zelfvertrouwen, meer tevredenheid. Hierdoor is het mogelijk verder te groeien en te leren.

**H**et centrale thema is **moed**: het belangrijkste dat wij mensen nodig hebben. Moed is het resultaat van bemoedigen en... dat kun je leren.

**T**heo Schoenaker ontwikkelde de Encouraging-Trainingen voor persoonlijke groei, opvoeding en relatie.

[www.encouraging-training.nl](http://www.encouraging-training.nl)

## Data en tijden

**Aanvang** zaterdag 9 oktober 2010 om 10.30 uur (ontvangst vanaf 10.00 uur)

**Einde** zondag 10 oktober 2010 om 15.30 uur

## Inschrijving

De training wordt gehouden in **Conferentieoord de Poort** in Groesbeek.

**Conferentieoord de Poort** • Biesseltsebaan 34 • 6561 KC Groesbeek •  
T 024 3971204 • [www.depoort.org](http://www.depoort.org)

## Kosten

**De kosten voor de training** bedragen € 185,- exclusief kosten voor arrangement in Conferentieoord de Poort.

**Arrangement in Conferentieoord de Poort** (lunch en diner op zaterdag, ontbijt en lunch op zondag) en overnachting op basis van een 1-persoonskamer € 64,43. Op basis van een 2-persoonskamer € 54,80. Zonder overnachting € 38,30.

## Trainers

**Ruth Broekhuizen** • Encouraging-trainer en individualpsychologisch-counselor te Lelystad • [www.ruth-broekhuizen.nl](http://www.ruth-broekhuizen.nl) • T 06 47 24 09 80

**Neda Djavdan** • Encouraging-trainer voor persoonlijke groei en voor ouders/opvoeders te Elsloo • [www.moedtrainingen.nl](http://www.moedtrainingen.nl) • T 06 22 21 87 00



**Ruth Broekhuizen**  
training & counselling

**MT** MoedTrainingen  
Neda Djavdan-Badcoubei

*Moed is voor mensen net zo nodig als zonlicht voor planten*