

## De training “Hoe hou jij alle ballen in de lucht?”

Wordt begeleid door de ervaren trainers:

### Bep Lovink



Psychosociaal therapeut,  
bedrijfsmaatschappelijk werker,  
EFT relatietherapeut, EMDR traumatherapie  
Geregistreerd NVPA, RBCZ, EFT en  
Registerplein

### Ria Harkink, gasttrainer



Coach en gasttrainer,  
geregistreerd NVMW

### Wat en wanneer?

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur en wordt gegeven op de woensdagavond van 19.00 tot 21.15 uur.

De trainingsgroep bestaat uit acht tot maximaal twaalf vrouwen.

De trainingsdata zijn: 8 maart, 15 maart, 5 april, 12 april en 17 mei 2017.

### Waar?

Pand IJzersterk Ondernemen Grotestraat 35 te Gendringen.

### Kosten:

Deelname aan de training kost € 550,00 per persoon inclusief koffie, thee en e-reader. Vroegboekkorting (betaling voor 15 januari 2017) € 495,00. Een vergoeding is mogelijk via de aanvullende verzekering. Dit valt onder de alternatieve zorg. Wilt u de training volgen via uw werkgever? Dan is het belangrijk om een offerte aan te vragen. Hiervoor kunt u contact met mij opnemen.



**Aanmelding:** Na aanmelding via e-mail of telefoon neemt Bep Lovink contact met je op. Voorafgaand aan de training vindt er een telefonische intake plaats. Hierin onderzoekt ze samen met jou of deze training geschikt voor je is.

**Vragen:** Voor vragen kun je contact opnemen met Bep Lovink 06-49118562 of mail naar [beplovink@planet.nl](mailto:beplovink@planet.nl). Meer informatie op [www.beplovink.nl](http://www.beplovink.nl)

# Hoe hou jij alle ballen in de lucht?

*Ervaar je stress in je lijf en leven?  
Voorkom uitval!*



*“Werken aan jezelf is inspirerend,  
lerend, boeiend en mag leuk zijn!*

**Bep Lovink**  
Praktijk voor Psychosociale Therapie

## Herken jij jezelf hierin?

Je bent vrouw. Je wilt er leuk uitzien en leuke dingen doen. Je hebt daarnaast een baan of bent werkzoekend, je hebt misschien een relatie, een druk gezin en veel sociale contacten. In huis moet alles aan kant zijn, er wordt veel van je gevraagd. Je bent soms ook nog mantelzorger. Sporten, Facebook en Whatsappen is leuk, maar.....

Door al die ballen in de lucht te willen houden, ervaar je stressklachten. Je voelt je moe, futloos, piekert veel, bent snel geïrriteerd en slaapt soms slecht. Je vindt het moeilijk grenzen te stellen, je voelt je verantwoordelijk om het goed te doen en bent actief op zoek naar de balans in je leven. Je wilt boven alles voorkomen dat je uitvalt thuis en op je werk.

## Leer je ballen te kiezen en vind je eigen balans!

Door beter met spanning om te gaan en stresssignalen sneller te herkennen in werk of privé of in beide. Door actief aan de slag te gaan met het verbeteren van de balans tussen werk en privé. Door te ontdekken wat je energiegevers en je energienemers zijn. Door kritisch naar jezelf te kijken en te leren om in plaats van “Ja”, en “Ja, maar” ook “Nee” te zeggen en meer te gaan doen wat jij zelf wilt.

## Wat doen we in de training?

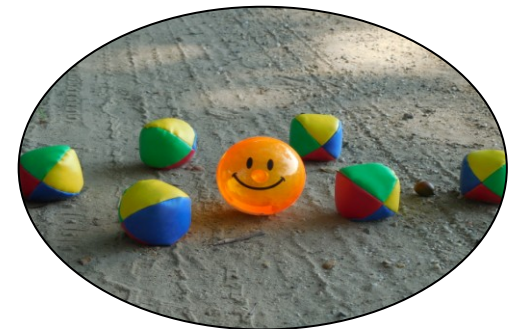
- Het inzichtelijk maken van wat stress is en hoe je die stress kunt verminderen;
- Praktisch werken aan het verbeteren van je vaardigheden;
- Met creatieve therapie en rollenspellen krijg je feedback op jezelf en geef je die op je groepsleden;
- Je gaat thuis aan de slag met huiswerkopdrachten en het doornemen van de e-reader.

## Wat leer je van de training?

Je krijgt beter inzicht in je eigen energie- en stressbalans. Je leert je meer te ontspannen en vaker je eigen energiebronnen aan te wenden. Je krijgt tools om stresssignalen te hanteren/verminderen en betere keuzes te maken. In de groep herken je jezelf in de anderen en leer je van elkaar en maak je een start met een eigen plan van aanpak. Maar vooral leer je de kunst van het JONGLEREN! Dat betekent dat er ook wel eens een bal mag vallen en dat een gevallen bal ook wel eens mag blijven liggen.

## Wat komt er nog meer aan bod?

- Meditatie-, ontspannings- en mindfulness-oefeningen;
- Kleine stappenmodel (Kaizen);
- Maken van een persoonlijk werkplan;
- Boeiende Apps en relevante Websites.



Zou je hier graag meer over willen weten?

Zou je je graag willen laten inspireren?

Volg dan deze training!