

# Sensitief aan het Werk dagworkshop



*Van buitenstebinnen naar binnenstebuiten.*

---

## Inhoud

In de dagworkshop leer je hoe je daadwerkelijk beter kunt omgaan met je (hoog)sensitiviteit.

We maken daarbij gebruik van drie succesvolle ingrediënten:

- je ontdekt de waarde van herkenning en inbreng van gelijkgestemden, door het delen van ervaringen en het uitwisselen van tips;
- je wordt meegenomen in een korte modelpresentatie én bouwt je eigen structuur om beter met je sensitiviteit om te gaan, gebaseerd op succesvolle veranderingen uit talloze begeleidingstrajecten;
- je brengt grondig je eigen situatie in kaart en bepaalt je persoonlijke, concrete vervolgacties.

De beperkte groepsgrootte van slechts 3 gelijkgestemden zorgt ervoor dat je je energie behoudt. Het biedt ruimte voor individuele aandacht en persoonlijke begeleiding.

Voor de helderheid: we doen tijdens deze dag géén mentale oefeningen, lichaamswerk en dergelijke. Wel voeren we een groepsgesprek, gaan we allemaal aan de slag met het “bouwen” van een helpende structuur, en werk je individueel je stappenplan uit op papier. Bij dat alles word je natuurlijk professioneel begeleid. Zodoende verzamel je de gehele dag tips en ideeën voor jezelf.

## Werkwijze

De wijze van begeleiding door “sensitiviteitscoach” Luc de Boer is direct merkbaar en veelal prettig voelbaar: toekomstgericht, resultaatgericht en concreet. Door velen omschreven als niet-zweverig. De dagworkshop zit gestructureerd in elkaar en geeft focus. Je krijgt meer overzicht met betrekking tot jouw sensitiviteit in de huidige situatie, een dieper inzicht in de kernvraag waar het bij jou om gaat, je stelt een duidelijke richting vast én vertaalt die naar bijpassende actiepunten. De werkwijze geeft vaak verrassende, hoopvolle inzichten en haalbare verbeteringen.

Doel van de dag is dat je daadwerkelijk in beweging komt. Dat je echt de verandering gaat realiseren “van buitenstebinnen naar binnenstebuiten”. Om daarmee minder last en meer plezier te ervaren van je sensitiviteit in werk en leven. Je gaat tijdens deze workshop dus actief aan de slag.

## Voor wie

De dagworkshop Sensitief aan het Werk is zeer geschikt:

- als je last hebt van je sensitiviteit in werksituaties (en privé: beiden komen aan de orde)
- als je beter wilt omgaan met je (hoog)sensitiviteit en daarbij een zet in de rug kunt gebruiken
- als je het prettig en waardevol vindt om ervaringen met gelijkgestemden uit te wisselen
- als je in één dag doeltreffend en efficiënt aan je eigen ontwikkeling wilt werken
- als je zelf (zonder verdere begeleiding) het vervolg van deze dag wilt en kunt invullen en zo niet: dan sluit de bijeenkomst naadloos aan op korte individuele vervolgcoaching\*

Data: zie website

Tijd: 10.15 – 16.30 uur

Locatie: Luc de Boer *consulting & coaching*, Von Liebigweg 39 te Amsterdam (bij Amstelstation)

Kosten: € 178,50 incl. BTW (particulier) of € 300,00 excl. BTW (zakelijk betaald door werkgever)

Inclusief: koffie/thee/lunch

Aanmelden: bij Luc de Boer *consulting & coaching* via 020-6209213 of [info@sensitiefaanhetwerk.nl](mailto:info@sensitiefaanhetwerk.nl)