



Weten wie je bent!

Workshop over Transactionele Analyse i.c.m. Cognitieve Gedragstherapie

zaterdag 20 september in Houten van 10 tot 17 uur

Een workshop van één dag om inzicht te krijgen in jezelf op basis van Transactionele Analyse in combinatie met Cognitieve Gedragstherapie.

Waar gaat het over?

In de workshop 'Weten wie je bent' ga je antwoorden vinden op je levensvragen, die voortkomen uit je persoonlijke geschiedenis.

Transactionele Analyse (TA)

Een prachtige manier om naar de verschillende aspecten van je persoonlijkheid te kijken. Je krijgt inzicht in de wereld en hoe je de mensen om je heen ervaart. Met TA kun je je keuze-mogelijkheden vergroten en meningen over jezelf en anderen bijstellen, als dat nodig is. Hierdoor ontdek je een manier om zelfstandig, met liefde en aandacht te leven in het hier en nu.

Cognitieve Gedrags Therapie (CGT)

Een effectieve methode voor onderzoek naar hoe je informatie verwerkt: de manier hoe en wat je denkt n.a.v. een gebeurtenis. De wijze van denken bepaalt vervolgens je gevoel en je gedrag met betrekking tot die gebeurtenis. Door anders te gaan denken – en dat kun je leren – ontdek je dat je anders gaat reageren.

Deze workshop werkt verdiepend, omdat je vooral de samenhang gaat verkennen tussen overtuigingen, schema's, script, interpretaties en denkstijlen. Denkfouten of cognitieve vertekeningen zijn een weerspiegeling van wat je in je leven hebt meegekregen. Het uitgangspunt is dat je diepgewortelde aannames die je ooit hebt aangeleerd, ook weer kunt afleren.

Theorie en oefeningen wisselen elkaar af.

Wat heb je na afloop bereikt?

Aan het eind van deze dag weet je hoe TA en CGT elkaar complementeren.

- Je hebt inzicht in je eigen ontwikkelingsproces en je hebt meer keuzemogelijkheden, waardoor je jezelf en anderen respectvoller gaat benaderen.
- Op professioneel gebied heb je handvatten gekregen om TA en CGT in combinatie met elkaar in te zetten in begeleidingstrajecten.

Voor wie?

Voor mensen een NLP-master opleiding of vergelijkbare opleidingen tot coach of counselor.

Voor iedereen die zijn of haar kennis over TA e/o CGT wil verdiepen.

Neem gerust contact op als je twijfelt.

Waar en wanneer is het?

Zaterdag 20 september van 10 tot 17 uur.

Business Center Bridges
Van Essengroep
Meidoornkade 22
3992 AE Houten
[Routebeschrijving](#)

Openbaar

vervoer

Vanaf NS-station Utrecht CS en NS-station Houten neem je de Connexxion bus lijn 47 (10-15 minuten). Kijk voor de dienstregeling (let op week- en weekenddagen) en actuele informatie op de website van [Connexxion](#) of www.9292.nl

Wat kost het?

€ 105,00 excl. BTW

Incl. lesmateriaal. Koffie/thee en lunch.

Goed om te weten....

/

Start nieuwe Slaapcursus in Westzaan op 11 november. [Meer info.....](#)

Doe de gratis slaapttest. [Doe het nu!](#)
Het invullen kost maar vijf minuten.

**Post Master Logische Niveaus
één-daagse workshop van 10 tot 17 uur**

1 november in Westzaan.

<http://www.marjandolsma.nl/agenda/logische-niveaus-van-bateson-01-nov-westzaan/>

Start Counselor Opleiding op 25 oktober 2014 in Amsterdam

[meer info...](#)



MarjanDolsma CTC - j.j. allanstraat 53 - 1551 ra westzaan

06 29363415 - info@marjandolsma.nl - www.marjandolsma.nl