

Weerbaarheid

DE KRACHT
OM OP TE
VEREN



"De effecten van de training zijn merkbaar en voelbaar aanwezig, het leven was al een feest en nu een party!" -Alain, daghandelaar

Weerbaarheid, snel opveren als het tegen zit

"...de cursus was echt volledig op mijn niet zo heel weerbare lijf geschreven... Nadelig voordeel; ik ben zo enthousiast dat ik nergens anders meer over kan spreken..." -Natalie, event-manager

Om volledig te kunnen leven hebben we het idee en het gevoel nodig dat we tegenslag en uitdaging aankunnen. Als we daar niet op kunnen vertrouwen worden we meestal defensief, beginnen we gevaar en risico te vermijden. We worden dan angstig over wat er zou kunnen gebeuren als..., we zijn steeds weer alert op wat er fout

zou kunnen gaan en welke moeilijkheden er op ons pad kunnen komen.

Een daghandelaar op de beurs vertelde laatst dat hij 'wel wat groter zou willen handelen'. Op mijn vraag wat hem tegenhield antwoordde hij na enig aarzelen: "Als ik heel eerlijk ben, moet ik zeggen dat ik gewoon bang ben om risico te lopen. Als het spannend dreigt te worden komt er twijfel in me op die ertoe leidt dat ik mijn plannen afkap. Daarna word ik passief, blijf ik in mijn comfortzone zitten en vertel mezelf dat een klein beetje winst ook goed is. Maar ik mis toch iets."

Weerbaarheid geeft ons veerkracht! Een gevoel van energie en focus. De kracht en het vertrouwen

risico te nemen. Weerbaarheid is dat wat ons snel weer in onze kracht zet als dingen fout gaan, als er onverwachte dingen gebeuren, als er tegenslagen zijn en als mensen je tegenwerken. Het is het onmiddellijk opveren als je met tegenslag of teleurstelling te maken krijgt.

Een twee daagse training

Dag 1 Een krachtige kern ontwikkelen. Zelf-vertrouwen, eigenwaarde je lichaam in coachen. Leren omgaan met emoties. Betekenis en zingeving blijven voelen, ook als je er niet meer in gelooft.

Ook voor coaches en begeleiders, managers en ...



Wassili

Wassili Zafiris coaching, training & consulting biedt nu een nieuwe manier aan om te kijken naar hoe mensen hun complexere ervaringen en gemoedstoestanden creëren. Deze methode heeft geholpen om te ont-rafelen waar weerbaarheid uit bestaat en hoe je het kunt creëren en behouden! De methode die we daarvoor gebruiken heet 'meta-staten'.
www.wassilizafiris.nl, info@wassilizafiris.nl, +31-(0)614495270

"Mijn collega's reageerden erg enthousiast op onze ervaringen. Ik heb mijn eerste praktijkervaring ondervonden, en het werkte!" -David, concept designer



Is jouw weerbaarheid verlaagd?

Vind jij ook dat tegenslag, weerstand, moeilijke mensen, conflict, stress, verandering, verwarring, en onzekerheid gewoon bij het dagelijkse leven horen? Bij zaken doen, bij werken, bij het hebben van een relatie? Lukt het je om het ook zo te beleven? Goed genoeg? Wil je dit beter kunnen? Weet jij dat om succes volledig te kunnen ervaren en een betekenisvol leven te leiden, je op moet kunnen veren? Dat je een intern kompas nodig hebt, een kompas die stabiliteit biedt als de wereld om je heen instabiel is? **Heb jij al een intern kompas die zoveel vitaliteit in zich heeft waardoor je moeiteloos je weg weer vindt en opveert? Of wil je er meer van? Als we fysiek letsel oplopen helpt ons lichaam ons met de natuurlijke en magische kracht van weerbaarheid. Onze lichamen hebben de vermogens om zichzelf weer te helen. Wonden helen. Gebroken botten groeien weer aan elkaar. Vermoeidheid en uitputting worden hersteld door een goede nacht slapen en rusten. Bestaat er eenzelfde magische en natuurlijke kracht van mentale weerbaarheid? Weerbaarheid van je hart? En weerbaarheid om je eigen betekenisvolheid en zingeving te blijven ervaren?**

Hoe snel wil jij weer in je kracht komen na een tegenslag?

Voor wie? Als je echt stevig in het zadel wil zitten. Als je beter met weerstand, tegenslag en stress om wilt gaan. Als je niet meer de hele tijd bezig wilt zijn met wat anderen er wel niet van denken, als je anderen niet meer de schuld wilt geven van jouw omstandigheden, als je het verleden wilt laten rusten en met optimisme en veerkracht je toekomst vorm wilt gaan geven. Als je mensen leidt en als je een (te) drukke baan hebt. Als je onderneemt en meer veerkracht wil hebben om om te blijven gaan met de tegenslag van alledag. Als je effectiever wilt confronteren en met conflict om wilt gaan. Als je van de 'beren op de weg' af wilt. Als je betere en gelijkwaardiger relaties wilt hebben. Als je wilt gaan staan voor wat belangrijk voor je is. Als je fysieke en emotionele verschijnselen begint te ontwikkelen die duiden op veel druk en mogelijk beginnende burn-out en je deze wilt aanpakken. **En ook voor...**

...managers, coaches, leraren, begeleiders, artsen, therapeuten, politieagenten, ouders, NLP practitioners/masters, trainers... omdat je inzicht krijgt in hoe je kunt vaststellen of de weerbaarheid van mensen verlaagd is, wat de kenmerken zijn van verlaagde weerbaarheid, wat er specifiek nodig is om iemands weerbaarheid te vergroten, en hoe je stap voor stap iemand kunt helpen weer in zijn/haar kracht te komen!

Geef je nu op voor deze twee daagse training. Vraag naar de data. Dagelijks 09.00-17.30/ Alvast iets lezen? De Zin van het Bestaan-Viktor Frankl www.wassilizafiris.nl, info@wassilizafiris.nl, of bel ons op +31614495270

"Ik heb zoveel rampen in mijn leven meege maakt, sommige zijn echt gebeurd." -Mark Twain

In je kracht komen?

Ongeduldig? Sarcastisch? Beoorde-
lend? De schuld geven aan anderen?
Risico nemen! Lef? Opveren bij tegen-
slag. Herstellen?

Eigenwaarde, zelfvertrouwen?

Zelfheling! Uitdagingen aangaan?
Schokken kunnen weerstaan? Om-
gaan met stress? Veerkracht! Pro-actief
in plaats van reactief? Zelf invloed
uitoefenen of anderen de schuld ge-
ven?

Pessimisme of optimisme?

Zelfvertrouwen. In je kracht of uit je
kracht? Weerbaarheid! Optimisme.
Ondernemen. Samenwerken? Aanstu-
ren. Snel uit een dal komen? Effectief
omgaan met kritiek?

Je stressreactie leren kennen?

Defensief? Risico vermijdend? Beren
op de weg? Bezig met wat er fout zou
kunnen gaan? Angst over wat er gaat
komen? Boos als dingen niet gaan
zoals jij dat wilt?

Herstellen en opveren?

Kort lontje? Omgaan met moeilijke
mensen? Interne stabiliteit! Kun je
weinig hebben? Last van fysieke en
emotionele klachten door druk?

Gezondheid en ontspanning?

Over spanning heen stappen. Je dro-
men en relaties pro-actief vorm ge-
ven? Zelfverzekerd!

**Omgaan met verande-
ring en tegenslag in de
zakelijke en persoonlij-
ke context.**

**Dag 2 Optimisme ontwikke-
len. Jezelf-ontstijgen en bete-
kenis leren uitstellen. Ont-
spanning je lichaam in coa-
chen en jezelf coachen om te
doen wat je weet. En meer...**