



Leading Academic

Jouw groei is onze missie



Workshop

# Vriendelijk je grenzen stellen

Leer om een verzoek te weigeren, iemand aan te spreken én de relatie goed te houden

---

## Deze workshop van één dag is vooral geschikt als:

- Je overal 'ja' op zegt omdat je het lastig vindt om nee te zeggen.
- Je chronisch tijdgebrek hebt.
- Je het moeilijk vindt om iemand aan te spreken.
- Je wilt leren hoe je in deze spannende situaties effectiever wordt.

We willen aardig gevonden worden. Maar met chronisch aardig zijn ondermijnt je je eigen waarden en behoeftes. Je zegt (te) vaak 'Ja' op kleine en grote verzoeken om een ander niet teleur te stellen. En je houdt je ergernissen in om geen conflict te krijgen. Dit maakt jou een fijne collega. Maar het kost jou ook tijd én energie. Vaak meer dan je zelf denkt.

## Hoe zou het zijn als jij met vertrouwen jouw eigen belangen én die van de ander kunt bedienen?

Deze workshop biedt je concrete kennis en vaardigheden. Daarna:

- Begrijp je waarom grenzen stellen voor jou zo lastig is.
- Kun je met meer vertrouwen nee zeggen en iemand aanspreken, omdat je het proces beter overziet en duidelijker communiceert.
- Voel je je zekerder en neemt je effectiviteit toe.

Bij het aangeven van je grenzen is de kans aanwezig dat je de ander teleurstelt en jij je schuldig voelt. Dit is een proces dat we in gang gaan zetten. Hoe je daar mee om kunt gaan komt ook aan de orde tijdens deze workshop.

Deze workshop is opgezet vanuit **evidence-based** principes en methoden. Tijdens de workshop oefenen we met jouw eigen situaties uit privé en werk. Je zet stappen in vaardigheden en gaat naar huis met een schat aan inzichten en praktische checklists.

## Praktische informatie

De workshop wordt **begeleid** door [Hester van der Zaag](#).

De groep bestaat uit maximaal zeven deelnemers. De **data** van deze workshop staan vermeld op de [website van Leading academic](#).

De **prijs** voor deelname bedraagt € 397,-- (BTW vrij).

De workshop vindt plaats op onze eigen locatie, Boterstraat 24 in Utrecht. De ontvangst is tussen 9.15 en 9.30 uur. We ronden uiterlijk af om 17.00 uur. Je krijgt een reader mee waarin de theorie en de tips die je tijdens de dag krijgt, voor je zijn samengevat.

**Aanmelden** kan via deze knop of via een mail naar [contact@leadingacademic.nl](mailto:contact@leadingacademic.nl). Je ontvangt dan een link waarmee je een factuur ontvangt en je aanmelding definitief is als je deze hebt betaald.

▶ [aanmelden](#)

---

## Leading Academic staat voor:

- ▶ Oprechte interesse
- ▶ Warm confronteren
- ▶ Toekomstgericht

Wij nemen jou zoals je bent met je eigen unieke (levens)ervaring en achtergrond. We leggen geen concepten op. Door reflectie en confrontatie creëer je zelf de beweging. We zijn ervan overtuigd dat als je werkt vanuit intrinsieke drijfveren en zelf de regie neemt, je beter in balans bent en vitaal kan blijven leven.

## Naast deze workshop verzorgen wij ook:

- ▶ [Incompany & Advies](#)
- ▶ [Andere programma's](#), ook voor gemengde groepen
- ▶ [Workshops](#)
- ▶ [Coaching](#)
- ▶ [Engelstalige programma's](#)



Leading Academic

Jouw groei is onze missie

T 0168 85 23 80 P Walhoven 54a, 4761 MV Zevenbergen E [contact@leadingacademic.nl](mailto:contact@leadingacademic.nl) W [www.leadingacademic.nl](http://www.leadingacademic.nl)

BANK NL 44 TRIO 0320 4081 91 BTW NR 8052.42.648.B01 KVK 20081634

Leading Academic is onderdeel van Reitsma consulting b.v.