



Leading Academic

Jouw groei is onze missie



Workshop

De Kunst van het Nee-zeggen

Meer grip op je tijd, grenzen en zelfvertrouwen

Vind jij het lastig om nee te zeggen of iemand aan te spreken als je te veel taken hebt? Zeg je vaak 'ja' om anderen niet teleur te stellen, terwijl dat ten koste gaat van jouw eigen tijd en energie?

Veel professionals nemen in hun carrière allerlei taken aan om zichzelf te bewijzen of te leren. Op een gegeven moment wordt het tijd om je eigen focus te bepalen – en dat betekent soms ook nee zeggen. Hoe doe je dat op een manier die gehoord wordt én je relaties goed houdt?

In deze workshop leer je hoe je je grenzen aangeeft en respectvol de confrontatie aangaat. Je oefent met jouw eigen praktijkvoorbeelden en gaat naar huis met concrete tools en inzichten die je direct kunt toepassen.

Wil jij:

- Minder stress en meer grip op je tijd door duidelijke grenzen te stellen?
- Leren hoe je nee zegt zonder schuldgevoel of angst voor afwijzing?
- Op een respectvolle manier een confronterend gesprek voeren zonder spanning of conflict?
- Authentiek blijven en toch effectiever worden in spannende situaties?
- Meer zelfvertrouwen en energie door vaker voor jezelf te kiezen?

Dan is deze workshop voor jou!

Na deze workshop:

- Kun je met meer vertrouwen nee zeggen en iemand aanspreken.
- Begrijp je het verschil tussen conflict en confrontatie en weet je hoe je daarmee omgaat.
- Voel je je zekerder in lastige gesprekken en neemt je effectiviteit toe.
- Houd je je relaties goed – en verbeter je ze zelfs.
- Heb je meer grip op je tijd en energie doordat je bewuster kiest waar je 'ja' tegen zegt.

Meld je aan voor deze workshop als jij sterker in je schoenen wil staan en zonder schuldgevoel je grenzen wil bewaken. De praktische informatie vind je op de volgende pagina.

Praktische informatie

De workshop wordt **begeleid** door [Michelle Hendriks](#). Zij is een kei in anderen enthousiasmeren en motiveren om te blijven leren, om 'slimmer' te werken, om dappere keuzes te maken en om plezier, betekenis en een gezonde balans te vinden in werk en levensactiviteiten. Haar inspiratie komt onder andere voort uit verhalen van mensen die dingen anders durven doen, op hun manier.

De groep bestaat uit 4 tot 7 deelnemers.

De workshop vindt plaats op **4 juni 2025** in 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.

De prijs voor deelname aan workshops is normaal € 397,-. Omdat dit een nieuwe workshop is, is de prijs nu eenmalig **€197,- (BTW vrij)**.

Volg je het Coachprogramma, dan kost deze workshop **1 strip**.

De andere **data** van deze workshop staan vermeld op de [website van Leading academic](#).

Aanmelden kan via deze knop of via een mail naar contact@leadingacademic.nl. Je ontvangt dan een link waarmee je een factuur ontvangt en je aanmelding definitief is als je deze factuur 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

- ▶ [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 W 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.