

ZATERDAG
3 MAART 2018
12.30 TOT 16.30 UUR

EEN PERSOONLIJKE ONTDEKKINGSREIS



HET FORUM / ROERMOND
AANMELDEN (UITERLIJK VÓÓR 26 FEBRUARI)
ZIJACTIEF@ZIJACTIEFLIMBURG.NL
KOSTEN 10,00 EURO



provincie limburg
gesubsidieerd door de Provincie Limburg





Op internationale vrouwendag staan we wereldwijd stil bij de lange weg die vrouwen hebben afgelegd naar gelijke kansen voor mannen en vrouwen. We vieren dat gelijkberechtiging van vrouwen in de wet is vastgelegd. We kennen het actief vrouwenkiesrecht (vanaf 1919), de handelingsbekwaamheid van vrouwen (vanaf 1957). In 1980 werd in de wet vastgesteld dat er geen onderscheid gemaakt mag worden in werk, arbeidsvoorwaarden, onderwijs en sociale zekerheid.

Vanuit deze basis hebben we een wereld te winnen en kunnen wij bergen verzetten. Daar is kracht en lef voor nodig en af en toe ook uit je comfortzone komen. Als je immers niet de randen van je grenzen verkent zal je ook nooit weten hoe groot je kennis kan zijn, welke kansen er nog liggen en welke sturing je kan geven aan je leven.

Benieuwd hoe? Kom dan naar het congres 'Een Persoonlijke Ontdekkingsreis. Verken je grenzen en werk aan je eigen kracht!

Meld je aan en stuur een mail naar zijactief@zijactief limburg.nl Met vermelding van je workshopkeuze Eerste ronde: 1-2-3-4-5 Tweede ronde: 1-2-3-4.

Uiterlijke aanmelddatum: maandag 26 februari

PROGRAMMA

12.00 Inloop met koffie/thee en broodjes

12.30 Verwelkoming door de dagvoorzitter Kirsten Paulus

**12.35 Ellen Vermeulen: mijn verhaal van 'burgertrutje tot wereldwif'
Hoe is het om je leven weer terug te pakken na de andere kant van de levensmedaille ervaren te hebben. Een verhaal over kracht en lef.**

13.15 Naar de workshops en start 1e ronde met 5 keuzeworkshops

14.15 Korte pauze

14.45 2e ronde workshops met 4 keuzeworkshops

15.45 Plenaire afsluiting met terugkoppeling workshops

16.30 Afsluiting met een netwerkborrel



Eerste WORKSHOPRONDE keuze uit

1 OPKOMEN VOOR JEZELF door Leon Pouls psychosociaal therapeut en entertrainer bij Centrum voor Coaching.

Opkomen voor een ander, daar hebben wij geen moeite mee. Maar opkomen voor jezelf, blijkt veel lastiger. Teleurstellingen zijn vaak het gevolg van het niet uitspreken van onze verwachtingen. Wij gaan ervan uit dat de ander "het wel weet". Wat doet dat met ons zelfbeeld en gedrag? Een interactieve workshop met informatie en tips die je meteen in de praktijk kunt brengen.

2 ALLES ONDER CONTROLE? SOCIAL MEDIA WIJSHEID door Mandy Hens Counsellor bij Centrum voor Coaching.

Social media leeft, heeft effect op ons leven. Een korte stop bij voordelen en valkuilen. Vol herkenning en bewustwording om zelf even stil te staan bij het (toekomstige) eigen gebruik. Doen en meedoen, maar dan wel bewust!

3 ASSERVITEIT VOORKOMT STRESS door Yvonne Tuinman Projectmedewerker LKV.

Een aantal sociale vaardigheden wordt samengevat onder het begrip assertiviteit. Ze zijn van groot belang in het voorkomen van stress. Assertiviteit gaat over: nee zeggen-grenzen stellen-het geven van kritiek, feedback of je mening-Kritiek ontvangen. Een beetje stress is niet verkeerd om goed te kunnen functioneren, maar mensen die niet of nauwelijks voor zichzelf durven opkomen krijgen last van te veel stress en overbelasting.

4 GELUK, EEN KEUZE OF OVERKOMT HET JE door Ellen Vermeulen Coach en Ervaringsdeskundige.

Kiezen voor wat je wilt kan een flinke uitdaging zijn. Kies jij alles in het leven of gebeurt het leven jou?

Alleen wanneer je absolute verantwoordelijkheid neemt voor je leven, kun je de regie nemen. Wat is de drijvende kracht achter jouw keuzes?

5 WEET WAT JE UITSTRAALT door Petra Sarkol Coach bij Kernpuntcoaching en Marielle Veerbeek Colour Coach en Image Professional bij Ziazan.

'Wat past bij jou in deze fase van je leven'. Hoe kan je met eenvoudige middelen inhaken op veranderingen in het hier en nu op een manier die bij je past, waardoor je jouw mindset positief kan beïnvloeden.



Tweede WORKSHOPRONDE keuze uit

1 OPKOMEN VOOR JEZELF door Leon Pouls psychosociaal therapeut en entertrainer bij Centrum voor Coaching.

Opkomen voor een ander, daar hebben wij geen moeite mee. Maar opkomen voor jezelf, blijkt veel lastiger. Teleurstellingen zijn vaak het gevolg van het niet uitspreken van onze verwachtingen. Wij gaan ervan uit dat de ander "het wel weet". Wat doet dat met ons zelfbeeld en gedrag? Een interactieve workshop met informatie en tips die je meteen in de praktijk kunt brengen.

2 ALLES ONDER CONTROLE? SOCIAL MEDIA WIJSHEID door Mandy Hens Counsellor bij Centrum voor Coaching.

Social media leeft, heeft effect op ons leven. Een korte stop bij voordelen en valkuilen. Vol herkenning en bewustwording om zelf even stil te staan bij het (toekomstige) eigen gebruik. Doen en meedoen, maar dan wel bewust!

3 ASSERVITEIT VOORKOMT STRESS door Yvonne Tuinman Projectmedewerker LKV.

Een aantal sociale vaardigheden wordt samengevat onder het begrip assertiviteit. Ze zijn van groot belang in het voorkomen van stress. Assertiviteit gaat over: nee zeggen-grenzen stellen-het geven van kritiek, feedback of je mening-Kritiek ontvangen. Een beetje stress is niet verkeerd om goed te kunnen functioneren, maar mensen die niet of nauwelijks voor zichzelf durven opkomen krijgen last van te veel stress en overbelasting.

4 GELUK, EEN KEUZE OF OVERKOMT HET JE door Ellen Vermeulen Coach en Ervaringsdeskundige.

Kiezen voor wat je wilt kan een flinke uitdaging zijn. Kies jij alles in het leven of gebeurt het leven jou?

Alleen wanneer je absolute verantwoordelijkheid neemt voor je leven, kun je de regie nemen. Wat is de drijvende kracht achter jouw keuzes?