



## 1 - MODULE PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

# OMGAAN MET BOOSHEID

### **Doel**

Het doel van deze training is u te leren omgaan met uw eigen boosheid en u te leren deze op een correcte wijze te uiten.

### **Resultaat**

Na het volgen van deze training bent in staat om uw eigen boosheid te herkennen, weet u wat bronnen van ontstemming kunnen zijn en kunt u beter omgaan met negativiteit.

### **Onderwerpen**

- Wat is boosheid?
- Negatieve gedachten.
- Lijden of leiden?
- Omgaan met emotionaliteit.

### **Duur**

De training bestaat uit 1 sessie van 3 uur plus een individuele coachingssessie van 1½ uur.

### **Kosten**

#### **Individueel:**

De kosten bedragen € 295,= per cursist.

#### **In-company**

De kosten bedragen € 195,= per cursist met een minimum van 3 en een maximum van 8 deelnemers per groep.