

Workshops & Trainingen

1.



Workshop 'wát wil ik nu eigenlijk?'

.....maak 2011 tot jouw jaar!

Een nieuw jaar ligt voor je. Vaak een moment om bij stil te staan en je te bedenken.. wát wil ik nu eigenlijk? Wat zijn mijn dromen, mijn ambities, mijn doelen?

Op het gebied van **werk, relatie, vriendschap, uiterlijk**, etc.

- Doe je wel wat je leuk vindt?
- Doe je wel wat je écht wilt?

Wij helpen je stapsgewijs een plan te maken. Een eerste aanzet tot verandering van je situatie. **Zodat je straks kunt zeggen; het was niet alleen een vóórnamen, maar het is ook wérkelijkheid geworden!** Met leuke oefeningen en actieve opdrachten. Na de workshop heb je nieuwe inzichten en nieuwe ideeën en tips, welke je kunnen helpen om je doelen helder te krijgen én te kunnen bereiken.

Datum : woensdag 5 januari 2010
Tijd : 18.30 – 22.00 uur
Lokatie : kantoor Goedgevoelcoach.nl
Prijs : € 65,-- (inclusief materiaal)

Meer info of aanmelden?
info@goedgevoelcoach.nl
030-2746339

Workshops & Trainingen

2.



Workshop 'inzicht in emotie-eten'

.....snap waarom je doet wat je doet

Termen waar we op deze avond mee aan de slag gaan, zijn:

- Herkennen van je gedachten over eten
- Herkennen van je gedrag met betrekking tot eten
- Aanpassen van je gedrag, door meer controle over je gedachten te krijgen

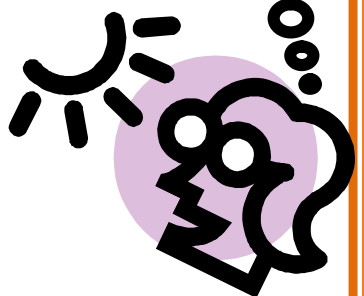
Wij helpen je inzicht te krijgen. Want misschien eet je nu wel als je verdrietig, boos of blij bent (of een andere emotie) en zou je graag leren hoe je dat anders kunt doen.

Datum : woensdag 19 januari 2011
woensdag 2 maart 2011
Tijd : 18.30 – 22.00 uur
Lokatie : kantoor Goedgevoelcoach.nl
Prijs : € 65,-- (inclusief materiaal)

Workshops & Trainingen

3.

Hoe blijf ik stralen?



Workshop 'afgevallen.. en nu?'

....creëer je nieuwe levensstijl!

Veel mensen hebben op zich niet zo'n probleem met het volgen van een aangepast dieet. Een dieet geeft houvast en maakt dat je zelf vaak niet zo hoeft na te denken over wat je eet. Vaak wordt het voorgeschreven, en dat geeft duidelijkheid.

Maar dan.. dan komt de periode dat je afgevallen bent. En wat je zo graag wilt, is dat die kilo's blijvend wegblijven.

Punten die we behandelen:

- Wat is jouw zwakke punt?
- Wat vind je moeilijk?
- Welke keuzes maak je?
- Hoe neem je zelf verantwoordelijkheid?

Wij helpen je stapsgewijs een plan te maken. Een eerste aanzet tot verandering van je situatie. **Samen bedenken wij wat jouw nieuwe structuur wordt!** Met leuke oefeningen en actieve opdrachten. Dat geeft jou zelfverzekerdheid!

Datum : woensdag 23 februari 2010
Woensdag 16 maart 2010

Tijd : 18.30 – 22.00 uur

Lokatie : kantoor Goedgevoelcoach.nl

Prijs : € 65,-- (inclusief materiaal)

Meer info of aanmelden?
info@goedgevoelcoach.nl
030-2746339

Workshops & Trainingen

4.

TRAINING 'train je brein, denk slank'

.....al jaren een succes binnen Goedgevoelcoach!

Het is niet makkelijk om af te vallen en op gewicht te blijven. Het blijft een uitdaging om niet in dezelfde valkuilen te stappen. De cognitieve gedragstherapie, waar Beck een specialist in is, geeft meer inzicht in je eigen gedrag en leert je om je gedachten te veranderen en daardoor ander gedrag aan te leren. En dat werkt!

Veel mensen met overgewicht hebben het gevoel dat ze *automatisch* eten en dus niet zelf bewust in de hand hebben wát ze eten. Maar... eten gaat niet onbewust, zoals het kloppen van je hart of het stromen van je bloed. Je besluit zélf om te eten, al is het soms maar in een fractie van een seconde. De manier waarop je denkt over eten en over afvallen heeft invloed op je gedrag en op hoe je je in emotioneel opzicht voelt.

Goedgevoelcoach.nl kreeg officieel toestemming van Judith Beck om een training voor Nederland te ontwikkelen! **Wil jij nu eindelijk ook eens:**

- Leren om met zelfvertrouwen af te vallen
- Leren om je dieet vol te houden
- Leren om op gewicht te blijven
- Leren om te stoppen met emotioneel eten
- Leren om te gaan met verleidelijke situaties?

Dan hebben wij een bijzondere cursus voor je, in een besloten groep en in een sfeer van respect, integriteit en vertrouwen. Je leert in slechts 6 weken tijd om je ondermijnende gedachten te herkennen (waardoor je steeds van je dieet afwijkt) en om te zetten in steunende gedachten (die je helpen je doel te bereiken). Een maand na afloop van de cursus volgt nog een terugkomdag. Verder heb je gedurende de periode van de cursus en de 3 maanden erna nog recht op e-mail-coaching.

Jouw investering is slechts € 295,-- (excl. boek).

Meer info vind je ook op www.goedgevoelcoach.nl.

In 6 weken tijd, leer je wat je doet met eten. Hoe je over eten denkt (en hoe je over jezelf denkt) en vooral ook hoe je dat kunt veranderen.

Datum : zaterdag 5 februari 2011 (+ volgende 5 zaterdagen)
Tijd : 18.30 – 22.00 uur
Lokatie : kantoor Goedgevoelcoach.nl
Prijs : € 295,-- (exclusief boek)

... in 6 weken grip krijgen op je eetgedrag!

