



## VAN KINDEREN EN EMOTIES, NAAR JIJ EN JE EMOTIES...

Omdat ook ouders en professionals het vaak nog lastig vinden om hun emoties te begrijpen en ermee om te gaan, biedt SOS kinderen en emoties nu een jaartraject voor volwassenen aan. Door middel van dit persoonlijk ontwikkeltraject ontdek je jouw manier van contact maken met je emoties en leer je hun boodschappen begrijpen. Dit zorgt ervoor dat de stroming van jouw leven van binnenuit (weer) op gang komt.

## PERSOONLIJK ONTWIKKELTRAJECT **BRENG JE LEVEN WEER IN STROMING**

Onder de bezielende begeleiding van Susan van Asten onderzoek jij middels diverse oefeningen en opdrachten stap voor stap je eigen emoties, zodat:

- ◆ jij je emoties (veel) beter gaat herkennen
- ◆ jij hun boodschappen gaat horen
- ◆ jij gaat zien wat er nodig is om (meer) in verbinding met jezelf te komen
- ◆ jij de stroming van binnen weer gaat voelen en daaraan ruimte gaat geven
- ◆ jij vanaf dat moment weet wat wel en niet bij jou past en jij je eigen leven (veel) krachtiger op jouw manier gaat neerzetten



## EEN INVESTERING IN JE EIGEN GROEI & GELUK ÉN DAT VAN (JE) KINDEREN!

Als jij de stroming van binnenuit gaat voelen, ga je (weer) zien waarvoor jij hier bent en wat jij te doen hebt. Dan heb je geen twijfels meer over welke keuzes je moet maken. Je hebt jouw manier gevonden om op zulke momenten in contact te gaan met je emoties, zodat je telkens weer weet wat ze je te vertellen hebben.

Je werkt hiermee niet alleen aan jezelf, maar je zult ook een heel belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van jouw kind(eren) of aan de kinderen waarmee je werkt. Ze kijken immers alles van ons af.

### HOE ZIET HET JAARTRAJECT ER CONCREET UIT?

Het jaartraject bestaat uit 8 bijeenkomsten, een dag per maand. Elke bijeenkomst staat er 1 emotiegroep centraal die we gaan onderzoeken. Hoe speelt deze emotie bij jou en wat wil deze emotie jou vertellen? Hierbij wordt gebruik gemaakt van de 8 emotiegroepen van Vera Helleman. We gaan hierbij niet graven in het verleden of in trauma's duiken, maar kijken naar de boodschap van de emotie in het hier en nu.

**Susan van Asten** (1975) is moeder van een zoon en dochter en opgeleid tot NLP Mastercoach, kinder- en jongerencoach en trainer. Als social worker heeft ze bijna 20 jaar in diverse settings met kinderen, jongeren en gezinnen gewerkt. Ze heeft ruime ervaring in individuele coaching, workshops en trainingen met als kernthema emoties. Susan staat bekend om haar enthousiasme en haar vermogen om mensen te inspireren en tegelijkertijd bewustwording op gang te brengen. Tevens is Susan auteur van 'De gids over emoties bij kids' (2016) welke uitgegeven wordt door Scrivo Media.

LIEFDE

VREUGDE

VERBAZING

VERDRIET

ANGST

AFKEER

BOOSHEID

SCHULD/SCHAAMTE

### JE KRIJGT:

- 8 Intensieve en goed begeleide trajectdagen met diverse oefeningen en opdrachten
- Heerlijke, goed verzorgde lunch
- Onbeperkt koffie, thee, water en lekkernijen gedurende de dag
- Een exemplaar van 'De emotie encyclopedie' van Vera Helleman á 36,95 euro
- Vooraf en achteraf diverse opdrachten voor verdere groei en ontwikkeling

### Data / investering:

Op aanvraag

### Tijdstip:

Dag 1 en 8 zijn van 10.00 tot 17.00 uur  
Dag 2 t/m 7 van 10.00 tot 16.00 uur

### Locatie:

Noord-Limburg