

Voor wie?

Mijn lezingen zijn een perfecte fit voor organisaties, evenementen, bedrijven & instellingen die begrijpen dat emotionele intelligentie de basis is van een gezonde (werk)cultuur. Mentale gezondheid, een veilige omgeving en ruimte voor kwetsbaarheid zijn belangrijke kernwaarden.

Je staat ervoor open om geraakt te worden en gespiegeld op dieper level. Je neemt jezelf en je patronen overal mee naartoe. Daarom weet je dat voorkomen beter is dan genezen, en jezelf blijven ontwikkelen geen luxe is, maar een must.

Mijn lezingen zijn zowel bedoeld voor professionals op de werkvloer, cliënten die baat hebben bij meer uitleg over patronen waar ze tegen aanlopen & evenementen waarbij mentale gezondheid in het licht komt te staan.

Lezingen & trainingen

01 Stop people pleasen

Je leert alles over people pleasen, waar dit vandaan komt en hoe je dit kan veranderen in het hier & nu

02 Emotionele skills

Je leert de 5 basisskills die horen bij emotionele intelligentie, dit maakt je leven, relaties & werk makkelijker

03 Grenzen aangeven

Je leert grenzen te voelen en aan te geven in verschillende situaties en bij verschillende type mensen

Interesse in een andere soort lezing of training? Geen probleem! Ik lever ook maatwerk

Neem contact op

ALICE VAN VUUREN
Spreker, podcastmaker & trainer

“Alice heeft een fijne persoonlijkheid en weet me keer op keer te raken. Ik pas nog steeds haar adviezen dagelijks toe.” -Linda

“Alice weet waar ze over praat en ze is erg goed in het creëren van een veilige sfeer.” -Yvonne



PLAN GELIJK EEN GRATIS
KENNISMAKING IN

Stop people pleasen

People pleasen komt vaak voor in romantische relaties, maar dit hardnekkige patroon kan ook terugkomen in verhouding met collega's, familie of vrienden. Bij people pleasen denken we aan patronen als jezelf wegcijferen, je niet uitspreken & graag leuk gevonden willen worden.

Lezing - 45 minuten

Tijdens deze lezing vertel ik je wat people pleasen is, waar het vandaan komt en hoe je dit in het hier & nu kan veranderen. Het is een herkenbaar verhaal met concrete tools.

Training - 4 uur

Tijdens een training krijg je dezelfde informatie als tijdens een lezing, maar gaan we diepgaand aan de slag met transformerende oefeningen. Dit doen we vooral in contact met onszelf en de ander.

Emotionele skills

Hoe beter onze emotionele skills hoe meer we dit zullen merken in onze kwaliteit van leven. Onze relatie met onszelf verbeterd niet alleen, maar ook die met de relaties en situaties om ons heen. Als mens is het de bedoeling om ons emotioneel te ontwikkelen, we hebben al die emoties niet voor niets.

Lezing - 45 minuten

Tijdens deze lezing vertel ik je de 5 basisskills van emotionele intelligentie. Ik leg je uit hoe je ze kan herkennen en het beste kan ontwikkelen.

Training - 4 uur

Tijdens deze training krijg je dezelfde informatie als tijdens een lezing, Hierbij gaan we oefenen met de 5 basisskills en krijg je concrete oefeningen mee die helpen in het ontwikkelen van emotionele skills.

Grenzen aangeven

Grenzen aangeven is voor veel mensen spannend en uitdagend. Het voelt soms eerder als iemand afwijzen, dan dat waar grenzen eigenlijk voor bedoeld zijn, elkaar vinden op een manier die voor iedereen werkt. Grenzen zijn een must voor de kwaliteit van je relaties & gezondheid.

Lezing - 45 minuten

Tijdens deze lezing vertel ik je alles over het voelen van grenzen, waarvoor ze bedoeld zijn en hoe je deze het beste aan kan geven in verschillende situaties.

Training - 4 uur

Tijdens deze training krijg je dezelfde informatie als tijdens een lezing, Alleen gaan we hierbij samen aan de slag en oefenen in de praktijk. Je integreert daarmee de informatie in je lichaam, niet alleen in je hoofd.