

Filosoof Charles Pépin:  
*“ik ontmoet dus ik  
besta”*

Een groep biedt veel mogelijkheden om te kunnen leren en ontwikkelen. Desondanks is een veelvoorkomende gedachte: “Ik zie zo op tegen de groep...”. Toch zijn er juist hele goede redenen voor deelname aan een groep.

In contact met de ander worden jouw gedragspatronen direct zichtbaar en/of voelbaar, en daarmee kun je terplekke aan de slag. Anderen kunnen je teruggeven wat ze bij jou merken en jij kan stilstaan bij wat dit met jou doet; ze zijn als het ware jouw lesmateriaal. Daarnaast kun je leren van de situaties van de ander en vind je misschien herkenning. Tot slot vind je in de groep getuigen, waardoor jouw leerervaringen worden versterkt. Een stok achter de deur om daadwerkelijk jouw gedragspatronen te doorbreken.

Marjolein van Zon  
Liz Oude Voshaar

Locatie: Buitengoed te Weerselo





## Be Aware

### Herken jij je in één of enkele van onderstaande thema's?

- Je bent op zoek naar een manier om jezelf persoonlijk verder te ontwikkelen.
- Je wil je grenzen beter bewaken.
- Je wil meer je eigen waarden en identiteit uitdragen.
- Je wil meer ruimte voor jezelf nemen.
- Je zou graag meer uitgaan van je eigen kracht.

### Dan zijn wij er voor je.

Wij bieden een moment van reflectie en rust in een maatschappij die volop in beweging is. Met onze expertise begeleiden we jou en de groep in een veilige en prettige omgeving. Door de kracht van de groep, gecombineerd met de deskundige begeleiding van twee ervaren coaches pak je de kans te verdiepen in jezelf en te leren van het perspectief van de ander.

Dit alles op een fijne, gezellige locatie in Twente.

## Wat bereik je er mee?

- Verkrijgen van meer zelfinzicht.
- Gezondere keuzes leren maken voor jezelf.
- Steviger in je schoenen staan.
- Meer leren uitgaan van jezelf in plaats van de ander.
- Beter leren aanvoelen - en zorgen voor - eigen grenzen.
- Toename van vitaliteit en energie.
- Meer veerkracht en duurzame inzetbaarheid.

## Werkwijze

Be Aware is een effectieve vorm van groepscoaching gericht op persoonlijke groei en ontwikkeling. Middels gesprekken en oefeningen wordt je bewust van jouw automatische gedrag en verken je het ontstaan hiervan. Je verdiept je in jouw emoties en de positie die jij zelf inneemt ten opzichte van de ander, om vervolgens de verandering in te zetten waar jij naartoe wilt.

**Kies voor jezelf, wees  
nieuwsgierig en laat je raken.  
Be aware!**



Twijfel je of Be Aware aansluit bij jouw persoonlijke hulpvraag of die van jouw medewerker? Neem dan vrijblijvend contact op, zodat we met je mee kunnen denken of deelname passend zou kunnen zijn.

## Praktisch

- Aanmelding: via mail of het contactformulier op de website [www.becomingsolide.nl](http://www.becomingsolide.nl) of [www.lizcoachingensupervisie.nl](http://www.lizcoachingensupervisie.nl).
- Traject: 6 bijeenkomsten, eens per maand.
- Locatie: Buitengoed te Weerselo (Gunnerstraat 39, 7595 KD).
- Groepsgrootte: 5 tot 7 personen.
- Kosten traject: € 895,- (excl. 21% BTW).

## Coaches

### Marjolein van Zon

Coach, GZ-psycholoog en eigenaar van BecomingSolide

[www.becomingsolide.nl](http://www.becomingsolide.nl)  
[info@becomingsolide.nl](mailto:info@becomingsolide.nl)

### Liz Oude Voshaar

Coach, GZ-psycholoog en eigenaar van Liz Coaching & Supervisie

[www.lizcoachingensupervisie.nl](http://www.lizcoachingensupervisie.nl)  
[info@lizcoachingensupervisie.nl](mailto:info@lizcoachingensupervisie.nl)