**Programma:**

Tijdens de workshop oefent u intensief met 5 negatieve gedachtestijlen:

* fanatiek perfectionisme ("als het niet perfect is, is het niet goed genoeg")
* liefdesjunkie ("mensen moeten mij aardig vinden")
* Don Quichot ("mensen moeten steeds het goede doen")
* verwend nest ("het leven is niet eerlijk")
* de ramptoerist ("Murphy was een optimist")

U oefent de methodiek bij uzelf en collega's maar ook bij nagespeelde werknemers. Speciale aandacht wordt besteed aan het gedachte-uitdagend interviewen (de Socratische dialoog). U zult onmiddellijk bij medewerkers en in andere omstandigheden hiermee aan de slag willen. We leggen ook de relatie met mindfulness, een recente variant.