

COMMUNICATIE IN JE RELATIE

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Wie je bent in relaties, of het nu gaat om een liefdespartner, familie, vrienden of werk, alles draait om de verbinding die jij met jezelf hebt.



#SAM

"Fijne trainster. Ze creëerde een open, veilige sfeer waardoor er gelijk persoonlijke dingen gedeeld konden worden. Startbijeenkomst motiveert mij voor vervolg, ik verwacht hier de komende weken veel aan te hebben."

-Thom

"Ik vond het een fijne training, goed opgezet qua programma. Trainster was erg vriendelijk, toegankelijk en inlevend, had oog en aandacht voor de deelnemers."

-Michelle

"Kleine groep, veilige omgeving, leuke inhoud en maakte ruimte om in te gaan op persoonlijke vragen."

-Susan

WAAROM JE GOED WIL COMMUNICEREN

Goed communiceren is belangrijk omdat het helpt om **verschillen in beleving** en emoties binnen een relatie te begrijpen en te overbruggen. Iedereen beleeft situaties op een unieke manier, beïnvloed door persoonlijke gevoelens en ervaringen. Vaak leidt dit tot **misverstanden of discussies** wanneer partners hun eigen werkelijkheid als de enige waarheid beschouwen.

Door **open en effectief te communiceren**, kun je elkaar beter begrijpen en erkennen dat beide perspectieven valide zijn. Dit voorkomt conflicten en versterkt de verbinding, omdat je samen werkt aan wederzijds begrip en respect.

WAT GA JE LEREN?

- Je leert communiceren vanuit je eigen **wensen en behoeften**.
- Je leert je **behoeften kenbaar** te **maken** aan je partner.
- Je leert **jezelf blijven** binnen de relatie.
- Je leert **balans** te vinden tussen **zelfzorg en zorg voor je relatie**.
- Je leert **verlangens en gevoelens** naar elkaar **uitspreken**.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je leert hoe je beter met je partner kunt **communiceren: praktisch en liefdevol**.
- Je krijgt **meer begrip** voor **elkaars perspectief**: en dat verlicht.
- Je krijgt **inzicht in dat hard werken** aan een relatie helemaal **niet als hard werken hoeft te voelen**.
- Je leert **grenzen stellen** op een respectvolle manier, zodat jullie beide in de relatie kunnen groeien.

DE IMPACT VAN NIET GOED COMMUNICEREN

Slecht communiceren in je relatie kan leiden tot **gevoelens van afstand**, frustratie en **eenzaamheid**. Slechte communicatie vergroot de kloof tussen jou en je partner, waardoor verbinding en begrip steeds moeilijker worden. Het kan er zelfs voor zorgen dat je je niet meer jezelf voelt of je niet gewaardeerd voelt in de relatie.

Door goed te leren communiceren, kun je deze **afstand overbruggen** en weer in verbinding komen met jezelf en je partner. Dit zorgt voor meer respect, begrip en plezier in de relatie, waardoor jullie samen sterker staan en een diepere band kunnen opbouwen.

FEITEN OVER RELATIES

Nederlanders vinden kwaliteit seks belangrijker dan kwantiteit.

01

Bijna een kwart van de Nederlanders heeft weinig tot geen seks.

Binnen Nederland strandt ruim één op de drie huwelijken in een scheiding.

02

Ongehuwde stellen met kinderen verbreken twee keer zo vaak hun relatie als gehuwde stellen met kinderen.

Angst voor de reactie van de partner, houdt partners vaak tegen om diepere gevoelens uit te spreken.

03

Je neemt je emotionele agenda mee naar je werk, of je nu wilt of niet.

Stellen gaan pas 6 jaar na het ontstaan van het eerste probleem naar een relatietherapeut.

04

De manier waarop je relaties aangaat en onderhoudt, hangt af van de manier waarop je bent opgegroeid.

IEDEREEN KAN BETER COMMUNICEREN, JIJ OOK!

Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het verbeteren van de communicatie in hun relatie en weten precies wat nodig is voor een succesvol proces.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools** en **persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen effectiever communiceert, maar dit ook **de komende 10 jaar kunt behouden**.

TRAINER

Yvonne Soons

RELATIETHERAPEUT EN SCHEIDINGSCOACH

Yvonne staat bekend als een ervaren relatietherapeut en coach die mensen helpt bij relatieproblemen, scheidingen en het hervinden van zichzelf. Ze ondersteunt cliënten in effectiever communiceren, balans vinden en opnieuw genieten van het leven en de liefde.

Deze training wordt verzorgd door expert **Yvonne Soons**, die zich vanuit haar eigen reis en ervaring liet omscholen van private banker tot relatietherapeut, coach en familieopsteller.

Ze is bekend met de stappen die jezelf te nemen hebt en alle 'type' mensen en vanuit haar professionele ervaring begeleidt ze anderen om hun relatie met zichzelf en anderen te verbeteren.



"Het geheim ligt niet in het vinden of maken van het perfecte plaatje, maar in zelfkennis en begrip van je diepste verlangens. Zelfliefde en een stevig persoonlijk fundament aangevuld met relatie- en communicatievaardigheden zijn de basis voor een gezonde en fijne relatie."

-Yvonne Soons



PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| Week 1 | Hechting en patronen |
| Week 2 | Ben jij er voor mij? |
| Week 3 | Duivelse dialogen |
| Week 4 | Duik in je emoties |
| Week 5 | Voelen wat ik echt wil |
| Week 6 | Verbindend communiceren |
| Week 7 | Verlangens en behoeften uitspreken |
| Week 8 | Beurse plekken verzorgen |
| Week 9 | Empathisch luisteren |
| Week 10 | Verdiepende vragen stellen |
| Week 11 | Liefdestalen |
| Week 12 | Omgaan met conflicten |



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-12 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



4 BIJeenKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving **www.welzijn.hashtagsam.nl**. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 3 bijeenkomsten om.

