
23 feb 2026 De kracht van het aangeven van je grenzen

INHOUD:

Na deze vorming:

- kan je je eigen grenzen beter herkennen en aangeven
- voel je je sterker en rustiger bij het aangeven van grenzen
- kan je handelen vanuit je eigen kracht en innerlijke stevigheid

PROGRAMMA:

Van ongemak naar helderheid – groeien in stevigheid en zelfrespect
Grenzen stellen is essentieel in elk werk met mensen, maar het is niet altijd makkelijk. We botsen op onzekerheid, machtsverschillen of verwachtingen van anderen.

In deze vorming sta je stil bij wat grenzen betekenen en hoe je ze kan aanvoelen en verwoorden. Je ontdekt hoe machtsdynamieken invloed hebben op jouw gedrag en leer je bewust kiezen hoe je daarmee omgaat. Met concrete oefeningen ervaar je hoe het voelt om je grenzen aan te geven en hoe je dat op een rustige en stevige manier doet. Je leert ook hoe ademhaling en lichaamstaal je daarin kunnen ondersteunen. Vanuit herkenbare werkervaringen bouwen we samen aan een veilige leeromgeving waarin uitwisseling centraal staat. Zo krijg je vertrouwen en tools om ook op de werkvloer je grenzen aan te geven.

VOOR WIE: Voor medewerkers en leidinggevenden in de social profitsector + tewerkgesteld binnen PC319

OPLEIDER: Kwadraet

LOCATIE: Leuven

KOSTPRIJS: gratis

MEER INFO: <https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-aanbod/37612>

ORGANISATIE: SF319.01 i.s.m. VIVO

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/23-feb-2026-de-kracht-van-het-aangeven-van-je-grenzen>

