

An aerial photograph of a rugged coastline. The sea is a deep, dark blue-green, with white foam from breaking waves crashing against large, reddish-brown, layered rock formations. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is powerful and serene.

E-BOOK

Meer zelfvertrouwen

Eigen Kracht
& COACH

Nateer in je schriftje

Week 2 : Tips

Kies deze week uit onderstaande tips. Tracht er zoveel mogelijk af te vinken.
Wees heel eerlijk naar jezelf toe... . Hetgeen je al goed kan, mag je schrappen.
Kies voor de uitdagende tips. (waarmee jij het moeilijk hebt)
Zelfvertrouwen opbouwen kost tijd. Je doet het in kleine stapjes.

- Neem eens waar hoe je over jezelf denkt of praat. Vaak zijn we onnodig hard voor onszelf. Behandel jezelf zoals je een goede vriend zou behandelen.
- Zeg me na: "Ik ben goed zoals ik ben". Vertel dat iedere ochtend tegen jezelf. Liefst luidop!
- Vooruitgang helpt je meer zelfvertrouwen te krijgen. Focus je op de stappen die je vorige week hebt gezet.
- Wat ging goed? Wat ging minder? Waarin zie je een tweede kans?
- Ga je iets doen dat je ontzettend eng vindt? Begin dan klein. Zet kleine stapjes en bewijs steeds aan jezelf dat je het kunt. Kijk ook even terug.... Durf fier te zijn op hetgeen je al bereikt hebt.
- Maak een lijstje met alle dingen waarvoor jij dankbaar kunt zijn.
- Dankbaarheid en tevredenheid zijn geweldige manieren om je zelfvertrouwen te vergroten. Omdat dit aan jou het belangrijkste gevoel in de wereld geeft: "Ik ben goed zoals ik ben."
- Omring je met positieve mensen.



LOOPBAANBEGELEIDING

Neem
actie

Woon jij in **Vlaanderen** en ben je **werkzaam?**
(als werknemer, werkgever, ambtenaar of zelfstandige)

Dan heb jij er recht op!

Zo kan je je zelfvertrouwen individueel aanpakken!
Zo kom je weer vol vertrouwen op de werkvloer en in je leven terecht!

eerste cheque : 40 euro voor 4 uur
tweede cheque : 40 euro voor 3 uur

ONTDEK HIER MEER

Eigen Kracht
& COACH