



Van macht naar kracht: zelfmanagement en autonomie in werk en leven

DE KUNST VAN ZELFLEIDERSCHAP

Veel mensen functioneren jarenlang op automatische piloot. Ze zorgen voor anderen, werken hard, nemen verantwoordelijkheid en proberen alles in goede banen te leiden. Van buitenaf lijkt het vaak alsof ze hun leven goed onder controle hebben. Van binnen ervaren ze echter regelmatig stress, vermoeidheid, frustratie of het gevoel zichzelf ergens onderweg kwijtgeraakt te zijn.

Zelfzorg gaat over meer dan af en toe rust nemen of beter leren ontspannen. Werkelijke zelfzorg begint bij bewustwording. Bij het herkennen van de patronen die ons leven sturen en die ooit helpend waren, maar vandaag soms eerder een beperking vormen.

Misschien herken je jezelf in een van deze patronen:

- altijd sterk moeten zijn
- zorgen voor anderen ten koste van jezelf
- perfectionisme
- voortdurend bezig zijn
- moeilijk grenzen kunnen stellen
- controle willen houden
- jezelf voortdurend bewijzen

Deze overlevingsstrategieën hebben vaak een belangrijke functie gehad. Ze hebben je geholpen om succesvol te zijn, relaties te onderhouden of moeilijke situaties te doorstaan. Tegelijk kunnen ze ervoor zorgen dat je steeds verder verwijderd raakt van wat je werkelijk voelt, nodig hebt of verlangt.

In deze groepsreeks onderzoeken we hoe je meer autonomie kunt ontwikkelen in je leven. We staan stil bij de manier waarop je jezelf soms gevangen houdt in oude patronen en hoe je opnieuw keuzes kunt maken die aansluiten bij wie je werkelijk bent.

We werken vanuit een combinatie van psychologische inzichten, Transactionele Analyse, Voice Dialogue, reflectie-oefeningen en ervaringsgericht leren. Deze reeks is een uitnodiging om milder naar jezelf te kijken, steviger in je schoenen te staan en meer te leven vanuit kracht dan vanuit gewoonte.

■ Voor wie?

Voor mensen die:

- meer rust en evenwicht zoeken
- vaak voor anderen zorgen maar zichzelf vergeten
- willen leren omgaan met stress en druk
- patronen zoals perfectionisme, pleasen of controle willen onderzoeken
- meer autonomie willen ervaren thuis en op het werk
- verlangen naar een diepere verbinding met zichzelf

■ Programma van de groepsreeks

Drie bijeenkomsten, telkens van 16.30 tot 20.00 uur.

Sessie 1: Mijn automatische piloot leren kennen

Van overleven naar bewustwording

Veel van ons gedrag wordt gestuurd door patronen die ooit nodig waren om ons aan te passen of te beschermen. Thema's:

- Wat is zelfmanagement?
- Overlevingsmechanismen en automatische patronen
- Pleaser, perfectionist, harde werker, controleur, helper ...
- Hoe ontstaan deze patronen?
- Wat leveren ze op en wat kosten ze?
- Eerste kennismaking met Transactionele Analyse en Voice Dialogue

Resultaat: Inzicht in de krachten én valkuilen van je dominante patronen.

Sessie 2: Van macht naar kracht

Keuzes maken vanuit autonomie

Wanneer patronen ons leven bepalen, reageren we vaak automatisch. Autonomie ontstaat wanneer we bewust leren kiezen. Thema's:

- De dramadriehoek: redder, aanklager en slachtoffer
- Hoe blijf ik uit destructieve interactiepatronen?
- Grenzen stellen zonder schuldgevoel
- Innerlijke conflicten herkennen
- Omgaan met weerstand en angst voor verandering
- De overgang van moeten naar willen

Resultaat: Meer keuzevrijheid en meer grip op terugkerende spanningen in werk en relaties.

Sessie 3: Thuiskomen bij jezelf

Leven vanuit verbinding en authenticiteit

Zelfzorg krijgt pas echt betekenis wanneer we leren luisteren naar wat er in ons leeft en daarnaar durven handelen. Thema's:

- Verbinding met behoeften, waarden en verlangens
- Zelfcompassie als basis voor duurzame verandering
- Veerkracht ontwikkelen
- Authentiek communiceren
- Persoonlijk actieplan voor werk en privé
- Hoe blijf ik trouw aan mezelf in een druk leven?

Resultaat: Een concreet kompas om meer vanuit je eigen kracht en waarden te leven.

■ Praktisch

Prijs

- Traject (3 bijeenkomsten): 300 euro
- Losse sessie: 120 euro

Groepsgrootte

Minimum 4 tot maximum 8 deelnemers.

Duur

Elke bijeenkomst vindt plaats van 16.30 tot 20.00 uur. We voorzien een pauze van ongeveer 30 minuten. Je mag hiervoor gerust een lichte maaltijd meebrengen. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

Data

- Maandag 21 september 2026
- Maandag 5 oktober 2026
- Maandag 19 oktober 2026

Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven of een vraag stellen kan via het contactformulier op tagore-therapie.be of via info@tagore-therapie.be.