

STOP met People pleasen Training

Colourful

TRAINING & COACHING

Waarom Stoppen met People pleasen?

- Ben jij altijd bezig met de ander?
- Voel je je verantwoordelijk, schuldig of bezwaard als je 'nee' zegt?
- En merk je dat je jezelf onderweg langzaam verliest?

Dan is deze training voor jou. Deze training is niet hard, maar helder. Niet tegen anderen, maar vóór jezelf. Niet ten koste van een ander, maar ten bate van jezelf.

Ben jij er klaar voor om jezelf op 1 te zetten, met hart én lef? WANT

- Jij bent het waard om jezelf niet langer weg te cijferen voor goedkeuring.
- Jouw behoeften zijn net zo belangrijk zijn als die van een ander.
- Jezelf wegcijferen is ongezond voor je: emotioneel, fysiek en psychisch.
- Je verlangt naar rust, ruimte voor jezelf en relaties die gelijkwaardig zijn.

Wat ie gaat leren

Ik ga je leren hoe je in 6 stappen bereikt om

- Bij jezelf te blijven, ook wanneer anderen iets van je willen.
- Je grenzen te voelen en liefdevol neer te zetten.
- De behoeften van anderen niet meer boven die van jezelf te stellen
- Balans te vinden tussen geven en nemen, tussen jezelf en de ander
- Te leven vanuit liefde, licht, kracht, rust en eigenwaarde.

Deze training is voor iedereen die ten koste van zichzelf te lang voor anderen hebben klaar gestaan, zichzelf wegcijferen of zichzelf niet belangrijk genoeg vinden. Je leert wakker te worden, zodat je gaat leven vanuit wie je bent, niet vanuit wie je denkt dat je moet zijn omdat anderen dit verwachten.

Data & Locatie

Zaterdag 24 oktober van 10.00-17.00 u
Zondag 25 oktober van 10.00-17.00 u
Sportcampus Zuiderpark
Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
2533 SR Den Haag

Prijs

Prijs 2 dagen training: € 499,- per persoon, incl. lunch, water, thee en snack.

Last van harde muziek? Neem oordopjes mee.

Missie

Mijn missie is om mensen te helpen uit het patroon van zichzelf wegcijferen te stappen. Je leert jezelf waarderen, grenzen te stellen en krachtig te worden. Zo leef je niet langer vanuit aanpassing, angst of goedkeuring, maar vanuit zelfliefde, eigenwaarde en Persoonlijk Leiderschap. **Interesse?** Stuur een WA bericht of geef je op via de site.



Visie

Ik geloof dat wanneer je geboren bent, jij het RECHT hebt om je ruimte in te nemen. Stop met het zoeken naar goedkeuring. Blijf niet meer klein om anderen groter te laten lijken. Kom thuis bij jezelf en STRAAL!!
Monique Pahladsingh
monique@ctcoaching.nl
06-54935098

CTC Event Kalender 2026 trainingen

31 Januari 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Kickstart Your Power (KYP): Herpak energie, focus & kracht. Dit is een reset die je helpt om in je kracht te staan zodat dit JOUW jaar wordt: helder, gefocust en vol vuur. Ken je dit? Je begint vol moed aan nieuwe voornemens...na enkele weken is jouw motivatie weg. Je valt terug in patronen of je verliest jezelf in drukte, stress of chaos. Doorbreek dit, activeer kracht, discipline zodat je met plezier jouw doelen bereikt. Zie uitstelgedrag én buig het om.
21 22 Feb 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Hardt Communicatie & Feedback (HCF): Spreek impactvol, met hart en kracht. Communicatie vanuit gelijkwaardigheid, wijsheid, volwassenheid en zelfvertrouwen. Loopt je gesprek stroef? Levert feedback spanning, misverstand, irritatie op? Ontdek jouw communicatie- en luisterstijl en het effect hiervan. Spreek krachtig, voer lastige gesprekken. Word vaardiger in feedback geven én ontvangen- eerlijk, respectvol en zonder spanning.
28 29 Maart 2026 Zaterdag € 499,- voor 2 dagen	Lekker In je Vel (LIV): Weg met stress, bo, angst, spanning, overprikkeling. Ervaar je stress, drukte in jouw hoofd, wil je ontspannen en bewuster leven, dan is LIV iets voor jou. Je vermindert stress, leert dingen loslaten, anders met problemen omgaan en je wordt bewust van je lijf en emoties. Hierdoor leef je meer ontspannen, en ervaar je meer geluk.
25 26 April 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Assertiviteit & Houden van jezelf (FLY): Grenzen zonder schulden. Leef met Zelfliefde, kracht, ruimte & rust te leven. Voel jij je snel leeg door werkdruk, relaties of verwachting? Wil je krachtig en vrijer in het leven staan? Dit is jouw doorbraak! Zet helder jouw grenzen neer, ook in moeilijke situaties. Ervaar diepe zelfliefde en zelfrespect, de basis van kracht. Word meester in zelfzorg, keuzes maken, ruimte innemen en trouw blijven aan jezelf.
9 Mei 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Vrouwen POWER training (VP): Ontwaak jouw vrouwelijke kracht (Inner Queen). Straal kracht, zelfvertrouwen, sensualiteit, authenticiteit, balans en geluk uit in alles wat je doet. Activeer jouw vrouwen power: krachtig, zacht en vrij. Ervaar hoe kracht, sensualiteit en zelfliefde samenkomen in JOU. Ontdek kracht zonder hardheid en straal! Krijg inzicht in diepere, gezondere relaties, vind balans, intimiteit zonder verlies van jezelf. Kom thuis!
10 Mei 2026 Zondag € 99,- voor 1 dag	Man POWER training (MP): Ontwaak jouw mannelijke kracht (Inner King). Sta vol kracht zelfvertrouwen, focus en daadkracht. Neem verantwoordelijkheid voor jouw leven zonder verharding of jezelf te verliezen. Ervaar balans zodat je krachtig handelt en rust vindt in wie je bent: kracht met hart en zachtheid met ruggengraat. Wees wie je geboren was te zijn.
24 25 Okt 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen	Je eigen HELD zijn (HELD): Leiderschap en emotie management. Leef vanuit Rust, Kracht & Zelfbewustzijn: sta stevig in jezelf met mentale kracht. Leer omgaan vanuit rust en energie met gedachten, emoties, jouw gedrag, triggers en stress zonder overspoeld te raken. Krijg overzicht en meer vrijheid.
28 29 Nov 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Stop met People Pleasen en wegcijferen (SMP): Ontdek jouw ruimte, waarde & kracht. Cijfer jij jezelf weg, moeite met grenzen stellen, bang teleur te stellen, voel jij je schuldig wanneer je voor jou kiest? Doorbreek jouw oude patronen, leer je grenzen voelen, bewaken liefdevol maar helder. Herstel de verbinding met jouw lijf, intuïtie en emoties, zodat jij weer kunt kiezen voor jezelf. Ontdek hoe je jouw behoeften serieus neemt zonder schuldgevoel. Ervaar rust, kracht, ruimte in jezelf.
12 Dec 2026 ZA € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	LOVE = LIFE training (LIL): Bouw aan een levendige, passievol, verdiepende relatie. Heb gezonde relaties vanuit vertrouwen, groei, balans en volwassenheid. Herken jouw behoeften en hoe deze je liefde en patronen sturen. Doorbreekt dynamiek zoals terugtrekken, straffen, controleren en leer lief hebben zonder strijd, afhankelijkheid of angst

