

Waarom Hardt Communicatie Training?

Veel mensen weten **wat** ze willen zeggen...maar niet **hoe** ze het kunnen zeggen zonder aanval, strijd, kritiek, verwijt, sarcasme, emotionele terugtrekking of schuldgevoel. Velen communiceren vanuit angst voor afwijzing, conflictvermijding, machtonzekerheid, wat jezelf en een relatie niet ten goede komt. Hardt Communicatie gaat over het cultiveren en behouden van gezonde relaties, zakelijk en prive. Wanneer spreek je Hard- assertief, grens vanuit zelfrespect en wanneer spreek je uit jouw Hart- transparant, grens vanuit liefde, verbinding?

In deze 2-daagse training leer je:

- Hoe je je waarheid spreekt zonder de ander te verliezen
- Hoe je luistert zonder jezelf kwijt te raken
- Hoe je communiceert vanuit rust, kracht en verbinding op een assertieve manier.

Wat ga je leren?

- Waarom miscommunicatie bijna nooit over woorden gaat
- Hoe je emoties gebruikt als brug in plaats van als wapen
- Waarom er vaak miscommunicatie is tussen man en vrouw en hoe je dit herstelt
- Hoe jij jezelf reguleert in moeilijke gesprekken waardoor je emotionele autoriteit krijgt
- Feedback geven vanuit emotionele volwassenheid, leiderschap en zakelijk effectiviteit

Dit is geen praat training. Dit gaat over het vermogen om jezelf te reguleren, de ander te begrijpen en helder te communiceren zonder escalatie, pleasen of terugtrekken.

Datum & Locatie

Za en zo 21 22 februari 2026
Sportcampus Zuiderpark
Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
2533 SR Den Haag

Missie

Mijn missie met **HARDT Communicatie** is om mensen te helpen spreken vanuit een basis van veiligheid zodat zij hun waarheid kunnen spreken, vanuit het hart, kracht en gelijkwaardigheid. Dit nodigt uit tot verbinding met elkaar, wat resulteert in gelukkigere relaties.

Interesse? Stuur mij een WA bericht.



Prijs & Tijd

Van ~~€ 499,-~~ **NU slechts € 249,- p.p.**

Incl. lunch, water, thee, snack

Van 10.00-17.00 uur.

Last van harde muziek? Neem oor bescherming mee.

Visie

Mijn visie met **HARDT Communicatie** is dat een relatie, zakelijk of prive, begint met een open gesprek dat oprecht, openhartig en wederzijds respectvol is. Dit versterkt elke relatie op een gezonde manier.

Monique Pahladsingh

06-54935098

Monique@ctcoaching.nl

Event Kalender 2026 CTC Trainingen Tijd: 10.00-17.00 uur (incl. lunch, thee)

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

