



Mijn naam is Marianne van Steenwijk; ik ben getrouwd met Hans en wij wonen in Soest, hebben drie kinderen, waarvan 2 getrouwd en 3 kleinkinderen  
Na mijn studie theologie heb ik mij gespecialiseerd in communicatie. Ikspreek regelmatig over diverse onderwerpen rondom communicatie, zowel in gemeentes als op vrouwenochtenden/dagen.  
Vanuit mijn praktijk VitaCom geef ik samen met mijn man Hans communicatietrainingen, workshops, teambuilding aan o.a. kerken, christelijke organisaties, bedrijfsleven en wij coachen mensen op verschillende terreinen in hun leven.

### Hieronder korte info over een aantal thema's:

#### 1) Weet wie je bent

Wij stoppen veel van onze energie in ... je bent wat je doet, ... je bent wat anderen over je zeggen en ... je bent wat je hebt en dat heeft invloed op je gedrag, op je relaties. Wanneer je Jezus uitnodigt in je leven en Hem de belangrijkste plaats geeft in je leven, dan beïnvloedt dat alle terreinen in je leven, want weten wie je bent in Christus is je kracht.

#### 2) Help een conflict

Conflicten maken deel uit van ons leven. Daar kun je niet omheen, ook de Bijbel is er vol van. Hoe signaleer je spanning en hoe kun je spanning in je relatie met mensen benoemen om te voorkomen dat conflicten escaleren. Met tips voor gezond ruzie maken.

#### 3) Omgaan met verschillen

Mensen zijn uniek in hun manier van doen en omgang met anderen en uniek in hun manier van communiceren. Wanneer we kijken naar deze verschillen, wat is dan het beste uitgangspunt in communicatie en welke vaardigheden zijn hierbij belangrijk?

#### 4) Sleutels tot goede communicatie

Vijf Bijbelse praktische tips en valkuilen om je communicatie te verbeteren. Sleutels die je op weg helpen om goed te communiceren en overal toepasbaar zijn.

#### 5) Werken aan goede communicatie is bouwen aan relaties

In relaties ontstaan zo gemakkelijk misverstanden. Hoe ontwikkel je goede communicatie tussen mensen binnen een kerkgemeenschap, groep, team, kring, organisatie of gezin? Wat laat de Bijbel aan interessante informatie zien over communicatie.

#### 6) Grenzen in relaties

Wat is vanuit Bijbels perspectief een gezonde relatie; hoe kom je op voor jezelf, met welke houding doe je dat? Waaraan herken je wanneer je over je eigen grenzen heengaat of wanneer een ander over jouw grenzen heen gaat? Tips om je grenzen aan te geven.

#### 7) Hooglied: een ontdekkingstocht in onze relatie met God

Wat heeft het boek Hooglied ons in de praktijk van alledag te zeggen?

#### 8) Andere thema's in overleg