



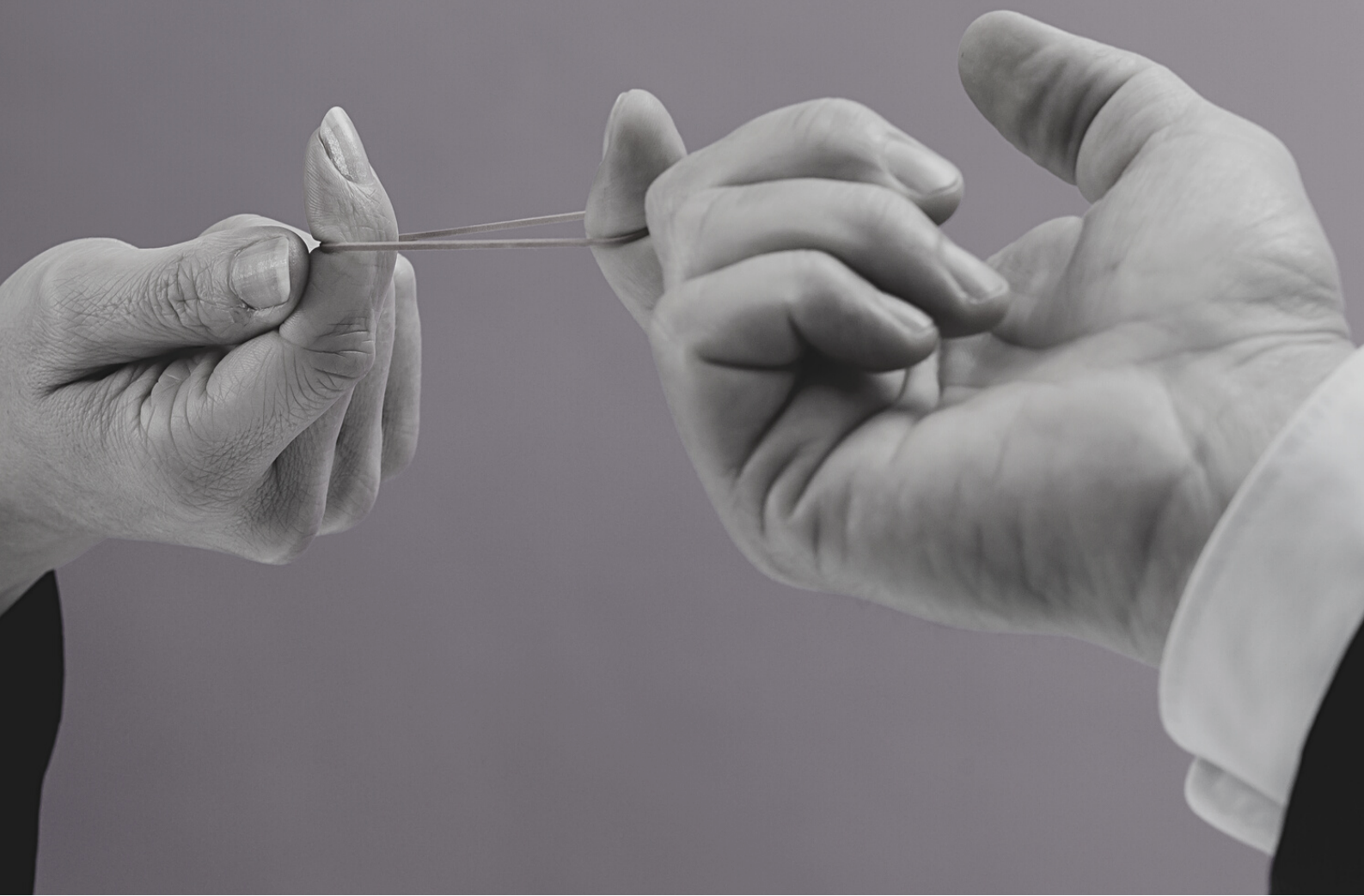
VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

# WORKSHOP MENTALE VEERKRACHT

EEN ONLINE OF LIVE, INTERACTIEVE WORKSHOP

088-2010 500 [info@vitaliteitsgroep.nl](mailto:info@vitaliteitsgroep.nl)



# WORKSHOP

Personen met mentale veerkracht zijn in staat effectief om te gaan met tegenslagen en veranderende omstandigheden. Ze laten zich minder snel meeslepen door een gevoel van machteloosheid en veren sneller terug. Hierdoor ervaren ze minder stress en zijn ze in staat hun effectiviteit te vergroten. Het goede nieuws is, ook jij kunt dit leren!

## Wat gaan we doen

Hiervoor gaan we concreet aan de slag met drie onderwerpen, energiemangement, focus en het regisseren van onze gedachten. Tijdens de workshop deel ik de nodige kennis, maar we gaan ook actief met deze onderwerpen aan de slag. Met meer energie, de juiste focus en meer controle over jouw gedachten zul jij zien dat jij jouw mentale veerkracht een boost kunt geven.

## Voor wie is deze training?

- HR adviseurs
- (Team)managers
- Teams
- Medewerkers

## Wat levert het op:

1. Tools voor Energie management die bijdraagt aan je veerkracht
2. Aandacht management dat bijdraagt aan je veerkracht
3. Controle van gedachtes dat bijdraagt aan je veerkracht

## DETAILS

**Aantal deelnemers:** maximaal 15

**Datum:** in overleg

**Programma/tijdstip (voorbeeld):**

1 dagdeel

**Locatie live:** nader te bepalen, locatie- en cateringkosten voor eigen rekening

**Investering:** € 950 exclusief BTW (on-line)  
€ 1.250 exclusief BTW (live)

**Facilitator:** 1 VG-trainster

