DUURZAME VERANDERING

Handvatten voor moeilijke veranderingen en obstakels

Meester der gewoontes

Ontdek waarom het zo uitdagend is om nieuwe gewoontes aan te leren. Deze workshop is voor iedereen die effectief nieuwe gewoontepatronen wil creëren en bestendigen.

Hoogtepunten

- Verken diverse motivatievormen en hun voordelen en nadelen. Versterk je innerlijke drijfveren via geleide visualisatie.
- Leer hoe op maat gemaakte rituelen nieuwe gewoontes verankeren en je kans op succes vergroten.
- Begrijp hoe omgeving en relaties je gedrag beïnvloeden en ontdek positieve benaderingen.
- Ontdek hoe gedachten je gedrag beïnvloeden en leer aanpassingen voor gewenste veranderingen.
- Realistische Verwachtingen: Leer realistische doelen te stellen

Belofte

Deze workshop geeft je praktische inzichten en concrete tools om je brein te begrijpen en te sturen, zodat je effectief en zelfverzekerd nieuwe gewoontepatronen kunt creëren en bestendigen.

Facilitator

Heleen heeft jaren ervaring in vitaliteitstrajecten, coachsessies en workshops. Haar missie is om mensen in hun kracht te gaan laten staan. Automatische strategieën maken plaats voor bewuste keuzes. Keuzes uit zelfvertrouwen, zelfliefde en zelfwaardering.

Heleen

Deze workshop richt zich op..

- Holistische benadering: Deze workshop biedt een alomvattend begrip van gewoonte-verandering, inclusief motivatie, rituelen, omgeving, gedachten en volharding.
- Praktische toepasbaarheid: Direct toepasbare tools en strategieën voor een onmiddellijke impact in het dagelijks leven.
- Interactief leren: Actieve deelname, inzichten delen en praktische oefeningen stimuleren betrokkenheid.
- Individuele empowerment: De nadruk ligt op het empoweren van deelnemers om zelf verandering teweeg te brengen.

Meer informatie?

Op de website via de QR-code vindt u meer over deze workshop, de kosten en logistieke informatie.

Voor vragen en/of opmerkingen kan u terecht bij het hoofdkantoor.

- 088 - 2010 500
- info@vitaliteitsgroep.nl