MENTAAL VITAAL
TRAINING

Leven en werken vol verbinding, vertrouwen en ontspanning

Samenwerken met jouw autonome zenuwstelsel

Wie kent het niet? Je hebt een spannende meeting, je ergert je aan een collega, de vergadering duurt onnodig lang, deadlines worden niet gerespecteerd of de communicatie verloopt slecht. Er zijn allerlei irritaties, dingen waar je wél iets van vindt, maar niets van zegt. Het geeft je stress, het kost je bakken met energie en misschien loopt het wel zó hoog op dat je er ziek van wordt.

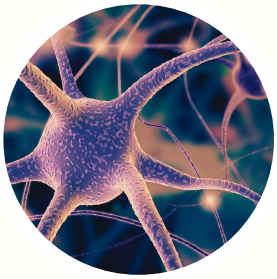
Het autonome zenuwstelsel is daar verantwoordelijk voor. In deze praktische en ervaringsgerichte training ontdek je hoe je met jouw autonome zenuwstelsel kunt samenwerken zodat je weer kunt ontspannen. Hierdoor ga je uitdagende situaties met vertrouwen aan en voel je dat je zelf de touwtjes in handen hebt.

Opbouw

Deze meerdaagse training is in vier complementaire blokken opgedeeld die je in verschillende samenstellingen kan volgen.

Blok 1: Fundament
Blok 2: Persoonlijk leiderschap
Blok 3: Verbindend leiderschap
Blok 4: Teamontwikkeling

Bekijk voor uitgebreide beschrijvingen van ieder blok de website.



Belofte

In deze training ontdek je hoe je met jouw autonome zenuwstelsel kunt samenwerken om uit de stress te komen, je weer ontspannen en verbonden te voelen. Je bent veerkrachtiger, positiever en gaat uitdagende situaties met vertrouwen aan.

Facilitatoren

Loes combineert communicatie en fysiotherapie in haar lichaamsgerichte coachings- en trainingsaanpak. Ze heeft ervaren dat lichaamsprocessen en menselijke interacties nauw met elkaar verbonden zijn. Haar fascinatie ligt bij hoe lichaam en geest samenwerken en hoe je dit in je voordeel kunt benutten.

Eline, met ruime ervaring in de financiële sector en leidinggevende functies, benadrukt het belang van stevig staan en vertrouwen in samenwerking. Ze helpt mensen graag bewust te worden van hun lichaam en gevoel, essentieel om zichzelf te blijven en op een dieper niveau te verbinden met anderen. Twee doelen in één inspanning!

Loes

Eline

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