VERSTERK JE VEERKRACHT

Navigeer stressvolle situaties met kracht en kalmte

Energie, focus en controle

Mensen met sterke mentale veerkracht zijn in staat om effectief om te gaan met uitdagingen en veranderende omstandigheden. Ze laten zich niet gemakkelijk overweldigen door gevoelens van machteloosheid en herstellen snel. Hierdoor ervaren ze minder stress en kunnen ze hun prestaties verbeteren. Het goede nieuws is dat ook jij deze vaardigheden kunt ontwikkelen!

Hoogtepunten

- Versterk je persoonlijke veerkracht en energie
- Beperk blootstelling aan stress triggers
- Herdefinieer je percepties over stress
- Leer effectief energiemanagement
- Identificeer en verminder stressfactoren
- Beheers negatieve gedachtepatronen

Belofte

Na deze workshop ben je uitgerust met de kennis en praktische tools om stress te verminderen en je veerkracht te vergroten, met langdurige voordelen voor je welzijn en prestaties.

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

Vervolgstappen

In navolging op deze workshop zou de workshop “Duurzame Verandering” een goede optie zijn, ter extra verdieping in het bestendigen tegen moeilijke veranderingen en obstakels.

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