

# STERK IN JE WERK

Teambuilding met o.a. de Wim Hof methode

## Energieboost voor je team

Neem je teamleden mee op een buitengewone tweedaagse reis naar zelfontdekking en teamverbinding met de Wim Hof methode om je team een energieboost te geven. Verhoog samen het zelfvertrouwen en beheersen van eigen vitaliteit en mentale weerbaarheid.



## Belofte

Dit unieke teambuildingprogramma biedt niet alleen plezier en indrukwekkende ervaringen, maar ook praktische tools voor zelfontwikkeling, stressbeheersing en betere teamprestaties.



## Hoogtepunten dag 1

- Energieke boost met Wim Hof-technieken
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Grenzen verleggen met respect voor individuele comfortzones
- Versterking van teamverbinding

# Hoogtepunten dag 2

- Diepgaande verkenning van de kracht van gedachten
- Begrip van persoonlijke invloedssfeer in stressvolle situaties
- Strategieën voor het omgaan met stress
- Identificeren van teamwaarden en betere samenwerking



## Facilitatoren

Robbie heeft ruim 15 jaar ervaring in het aanpakken van stress-gerelateerde klachten met beweging en mental coaching en is nu specialist in ademhaling, stress- en burnoutbegeleiding.

Anne-Corinne is coach en counselor, NLP practitioner, trainer en psychodynamisch therapeut. Meer over Anne-Corinne

## 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

