

Kan jouw
zelfontwikkeling
een boost
gebruiken?

Een dag
vol
Inspiratie

Workshop “juiste Mindset” Haal het beste uit jezelf

Kom naar onze workshop op donderdag 27 mei 2021 in Arkel (corona proof).

Wij laten je graag met de beste versie van jezelf kennismaken. Krijg meer regie over je eigen leven.

Wij helpen je om negatieve gedachten om te zetten in positieve. Je krijgt meer inzicht in je eigen gedrag en hoe je dit kunt veranderen. Daardoor ben je in staat om betere resultaten te bereiken en ontwikkel je jezelf sneller.

Word bewust van je eigen gedrag-, denk- en voelpatronen. Leer ervaren wat goed voor je is. Weerstand overwinnen. Niets is verkeerd. Duurzaam veranderen. Concrete oefeningen. Inzicht in je patronen .

- Datum** : Donderdag 27 mei 2021
- Locatie** : Onderweg 22, 4241 XG Arkel
- Tijd** : 10:00-14:00 uur
- Kosten** : Euro 75 incl. btw, koffie/thee/water en een lekkere lunch
Max 8 personen, gratis parkeren

Regie
over je
leven
krijgen

Aanmelden kan bij Anoeska of Marianne. Wij verwelkomen je graag!

Anoeska Hagenstein



Mental, sport en business coach
info@hagenstein.com
06-39699110

Marianne Dammers



Mental, stress en burn-out coach
info@coachpraktijkaltena.nl
06-57299150



Ben jij op zoek naar verandering in jouw leven, loop je steeds tegen dezelfde problemen aan, maar weet je niet waar je moet beginnen? Wil jij meer bereiken, maar lukt het niet? Neem dan deel aan onze workshop

“Haal het beste uit jezelf!”

Omschrijving

In deze workshop leer je wat Mindset is en hoe dit je gedrag beïnvloedt. Je leert hoe je negatieve gedachten om kunt zetten in positieve. Je krijgt meer inzicht in je eigen gedrag en hoe je dit kunt veranderen. Dit kan gaan om gezonder eten, sporten, werk etc. Een gewenste Mindset is de basis van gedragsverandering. Daardoor ben je in staat om betere resultaten te bereiken. Je ontwikkelt jezelf sneller.



De
verandering
die je zoekt
zit in jezelf

Gedragsverandering door

- Inzicht in je eigen gedrag en gedragspatronen
- Mindset
- Doelen stellen
- Focus

En ook praktische tips o.a. op het gebied van Ademhaling, Visualisatie en Mindfulness.

Aanpak

Je leert door te doen. Deze workshop is dan ook een mix van theorie en praktijk. Je gaat direct aan de slag. De cursus zal gegeven worden in kleine groepen van maximaal 8 personen.

Geef jezelf dit cadeau: max 4 uurtjes, een paar kleine stappen, 100% resultaat!