

Workshop: Energiemanagement & Vitaliteit

- *Omring jezelf met mensen die jou energie geven* -

Beschrijving

Veel mensen voelen zich moe en uitgeblust, de oorzaken wijten ze aan hun problemen, aan het leven en zoeken de oorzaak buiten zichzelf.

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid en daarnaast hebben we te maken met veel stressoren die energie “vreten”, chronische ziekten, energielekken veelal onbewust en het lichaam is een bron van tomeloze energie kwijtgeraakt, het batterijtje raakt steeds leger en leger. De energie in onszelf is onuitputtelijk als er op een goede manier mee wordt omgesprongen.

Dat het allemaal niet zo makkelijk is blijkt wel dat de eerst gehoorde “klacht” meestal vermoeidheid is. Dat ons lichaam zoveel signalen geeft maar we dit niet meer voelen, herkennen, erkennen en maar doorgaan in het tempo van de maatschappij en wat we onszelf opleggen....

Wat bereik je met de workshop; energiemanagement

Je leert:

- Tot rust te komen
- Herstellen
- Ontspannen
- Opladen
- Je energielekken te ontdekken
- De leefstijlgebieden in te zetten
- Veerkracht toe te passen
- Wat welbevinden en zingeving voor jou betekent
- Wat de invloed is van hormonen op jouw energie
- Verschillende tools toe te passen
- Vitaliteit Drieluik inzetten op mentaal, fysiek en omgevingsniveau
- Stressfysiologie en andere fysiologische processen herkennen

Kosten € 199,- excl. btw

Voor bedrijven (groepstrainingen) op aanvraag.

A plus Business heeft de mogelijkheid om naast het vaste cursus- en workshopprogramma, ook workshops - inspiratiesessies te organiseren op aanvraag voor teambuilding en/ of evenementen etc. We denken graag mee.

**Duur**

Workshop: 6 contacturen

Dagdeel: 3 contacturen (op aanvraag)

Praktische informatie

- Combinatie van stressmanagement – energiemanagement en opladen- ontspannen
- Praktijk- en doelgericht; direct toepasbaar zowel zakelijk als privé
- De opgedane kennis is direct toepasbaar
- Waardevolle aanvulling voor iedere medewerker
- Aantal deelnemers in overleg
- In company en out company mogelijk ; op verzoek op maat

Workshop

Tijd 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Een praktische, leerzame workshop en breed inzetbaar.

Certificering: op verzoek certificaat “Timemanagement”.