



Training en coaching
voor een lekker
werkend Nederland

 Mentaal fit

 Online



Webinar Rust in je hoofd

Meer rust en ruimte

Je organisatie is volop in beweging. Er verandert veel, de zekerheden en verwachtingen van gisteren zijn vandaag alweer achterhaald. Dat kan zorgen voor onrust 'in het hoofd'. In de webinar Rust in je hoofd leer je dat een betere focus, een hogere efficiëntie en meer creativiteit oplevert en gaan je op zoek naar eigen individuele verbeterpunten.

Thema's

Mentaal fit, omgaan met drukte en hectiek, stress, werkdruk, vermoeidheidsklachten, burn-out klachten, persoonlijke ontwikkeling.

Doelgroep

Je gaat aan de slag met mentale fitheid, stressmanagement en persoonlijke groei

Waarom deze training?

- Leer werken (en leven) met aandacht in het hier en nu
- Een betere focus = een hogere efficiëntie en meer creativiteit
- Vermoeidheids- en burn-outklachten voorkomen

Resultaat van deze training

Na dit webinar heb je concrete handvatten om meer rust te krijgen in je hoofd.

Inhoud van dit webinar

Inspiratie webinar

- ✓ Interactief webinar van 45 min, met:
 - Inzichten, tips en aha-momenten
 - Leren wat mentaal herstel
 - Op zoek gaan naar individuele verbeterpunten
 - En deze direct vertalen naar acties in een persoonlijk actieplan