

Workshop Stress- en Vitaliteitsmanagement



Doelen

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht in de relevante vitaliteitsvelden, en waar ze staan
- ☞ Plezier en zin in het thema vitaliteitsverbetering
- ☞ Conkrete tips om gedragsveranderingen door te voeren
- ☞ In een coachingsgesprek na zes weken een individuele concretisering van de resultaten van de workshop

Thema's

- ☞ Hoe monitor je jouw energie
- ☞ Beweging en ademhaling (met oefeningen)
- ☞ Slaap en slaapvoorbereiding
- ☞ Pauzemanagement
- ☞ Stress en het tegenovergestelde van stress: aandacht
- ☞ Authenticiteit als duurzame energiebron

Methodes

- ☞ Inhoudelijke bijdragen
- ☞ Reflectie
- ☞ Oefeningen
- ☞ Gesprek en uitwisseling
- ☞ Coachingsgesprek na 6 weken

Doelgroepen

Mensen die

- ☞ Hun levenskwaliteit willen verbeteren
- ☞ Het gevaar lopen zich te overwerken
- ☞ Voelen dat het 'niet meer vanzelf gaat'
- ☞ Na ziekte of burn out een nieuwe vitaliteitsbalans zoeken
- ☞ Burn Out willen vermijden
- ☞ Betere werkkwaliteit willen leveren
- ☞ Als team beter willen presteren

Duur

- ☞ ½ à 1 ½ dag

Workshop-Leider

- ☞ Paul Wormer, arts MBA; www.paulwormer.nl,
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ uitgebreide ervaring met groepen; interactief, communicatief en humorvol