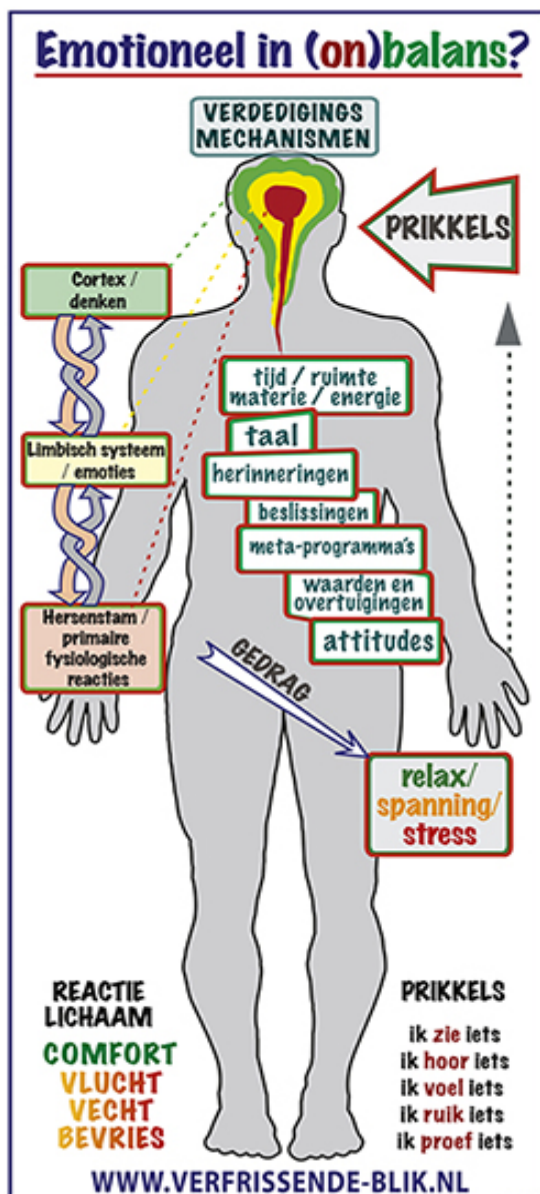


## EMOTIONEEL IN (ON)BALANS?

'MEER WORDEN ZOALS JE GRAAG ZOU WILLEN ZIJN.'

## PRIVÉ EN OP HET WERK

Het leven is niet altijd mooi en leuk. We komen allemaal regelmatig in lastige, vervelende of zelfs schokkende situaties terecht. In ons gedrag en onze reacties stappen we vaak in dezelfde valkuilen. Vaak reageren we anders dan we eigenlijk willen. Herkenbaar? Onze emoties en gedachten bepalen voor een groot gedeelte hoe we ons gedragen. Echter... de ene uit zich soms te emotioneel en de ander heeft juist moeite om zijn emoties te tonen. Waarin herken jij jezelf?



## BEN JIJ (EMOTIONEEL) IN BALANS?

Dit betekent dat je je altijd en overall bewust bent van je emoties en hier effectief mee om weet te gaan. Je emoties hebben impact op je gedrag, je gedachten en je lichamelijke gesteldheid. Bijna 90% van alle fysieke klachten worden veroorzaakt door spanning en stress. Weet jij altijd de rust te bewaren in gesprekken? Voel je je regelmatig te gespannen? Wil je graag relaxter zijn? Dan is deze workshop een mooie start om er concreet en praktisch iets mee te doen.

## DOEL VAN DEZE 1-DAAGSE WORKSHOP

Wanneer emoties al je gedrag en je gedachten bepalen dan is het prettig wanneer je hiermee beter om kunt gaan. In deze workshop leer je meer over je eigen gevoelens en ook een praktische zelfhulpmethode TRE, om spanning en stress te ontladen. Na deze dag weet je hoe je emoties beter kunt hanteren en hoe je beter voor jezelf (je lijf) kunt zorgen.

## WAT HET JE OPLEVERT

- Je krijgt meer grip op je gedrag, gedachten en emoties.
- Je komt meer in contact met jezelf en je emoties.
- Je leert hoe je spanning en stress kunt ontladen.
- Lichamelijke klachten verminderen of verdwijnen zelfs.
- Je krijgt tools om relaxter te worden en te blijven (o.a. TRE).

## VOOR WIE?

Deze dag is voor iedereen geschikt die zichzelf serieus neemt en concreet aan de slag wil om lichamelijk en emotioneel meer in balans te komen. De inzichten die je krijgt zijn zowel zakelijk als privé zeer goed toepasbaar.

## BEN JE NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Schrijf je dan snel in voor deze mooie dag. Het aantal plaatsen is beperkt.

**Prijs:** € 99,- inclusief btw voor particulieren die de workshop zelf betalen. Bedrag is € 99,- exclusief btw voor mensen die zich zakelijk inschrijven. Dit is inclusief drank, lunch en TRE-boekje.

**Locaties:** Voor data en locaties verwijs ik je naar mijn website.

## MEER INFORMATIE

Neem eens een kijkje op mijn website. Hier kun je veel lezen over de zelfhulpmethode TRE. Een uitgebreide variant van deze 1-daagse workshop is de 4-daagse training 'Emotionele Intelligentie'.

## PROGRAMMA WORKSHOP

Op een veilige manier en in vertrouwelijke sfeer gaan we 1 dag met elkaar op pad. Naast wat theorie doen we praktische oefeningen. Het programma bestaat uit 3 hoofdaspecten:

1. Inzicht krijgen in je eigen gedachten en emoties.
2. Beter om leren gaan met je gedachten en emoties.
3. We leren je TRE om zelf spanning en stress kwijt te raken.



Gaan we elkaar ontmoeten?

## Meer informatie

Email: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl)

Telefoon: 073 644 05 85

Mobiel: 06 51 601 305.

's-Avonds telefonisch bereikbaar tot 19.30 uur.