



WORKSHOP

Vitaliteit

Vitaliteit staat steeds vaker bij bedrijven op de prioriteitenlijst. En terecht, vitale medewerkers zijn onder andere productiever, kostenbesparend en goed voor het imago.

Gezond eten, lichaam en geest ontspannen, voldoende bewegen: hoe pas je dit allemaal toe in je al drukke werkschema? Met de inspiratieworkshop Vitaliteit van BTR Trainingen krijg je meer inzicht in je persoonlijke energiebalans en uitdagingen.

Waarom meedoen?

Je bent door innerlijke rust en zelfvertrouwen in staat betere resultaten te behalen in je werk en privé situaties. Je kunt je beter concentreren en brengt de focus weer terug waardoor je werk- en leefsituatie weer in balans raakt. Door het beheersen van de verschillende technieken zal je je vitaler voelen waardoor je op een andere wijze je dagelijkse routine beheerst. In deze workshop krijg je meer inzicht in hoe je een vitaal leven kunt leiden en wat bij jou past. Je kunt daardoor met meer energie en plezier aan het werk.

Wat leer je?

- Gezond te werken en leven voor meer energie
- Focussen op dingen die jou energie geven
- Een goede balans vinden tussen werk en privéleven
- Haalbare doelen en prioriteiten te stellen
- Je emotie, gedrag en sociale omgeving beter onder controle te krijgen
- De uitdaging om gewoontes te veranderen
- Inzicht krijgen in hoe en waarom je excuses verzint
- Ruimte voor persoonlijke input deelnemers