



Energy Up

Workshop Patronen en gewoontes



Tijdens deze workshop zullen wij een stap verder gaan dan de introductiesessie. Wij leren de deelnemers bewuster te worden van hun eigen gedrag en gewoontes. Daarnaast zullen we een eerste stap zetten in het veranderen van ongewenste patronen en het versterken van gewenst gedrag.

- Maximaal 16 deelnemers
- Duur workshop: 1,5 uur
- Gegeven door: Juliette van Hessen en Jochem van Hessen

Na deze workshop weet je:

- Hoe je op je werk op een slimme manier met gedachten, emoties en stress om kunt gaan
- Hoe je zittend op je bureaustoel een mindfulnessoefening kunt uitvoeren
- Hoe je (weer) contact kunt maken met de waarden binnen je werk