



## Jij weet precies wat je wil en bent volledig in balans?

Weet jij **ALTIJD** wat je moet kiezen? Waar je 'Ja' of 'Nee' op moet zeggen? Ben je qua werk en privé goed in balans en loopt het lekker? Dan is deze training **NIET** voor jou bedoeld. Wanneer wel? Als je even niet meer weet wat goed voor je is, wat je moet kiezen. Tijdens deze training krijg je handvatten om keuzes te maken die tegemoet komen aan wat je wil en wat voor jou werkt.

### Training

Als je keuze maakt en vaak achteraf denkt: "Hoe ben ik nou weer in deze situatie terecht gekomen?" Als je merkt dat je energie weglekt, doordat je dingen aan het doen bent die je liever niet wilt doen. Als jij dilemma's in het dagelijkse (werk)leven ervaart die jouw balans verstoren... Dan kies je voor deze training en de handvatten die het je biedt om dat patroon te doorbreken. Elke dag maken we allerlei beslissingen en keuzes. Maar in hoeverre doe je dit bewust? Op basis waarvan kies jij? Hoe bewuster een besluit, hoe meer vitaliteit in jouw (werk)leven!

### Competenties

- Vergroot je besluitvaardigheid
- Wordt stressbestendiger
- Ervaar interne conflicthantering

### Hier loopt het lekker

De trainers van Hier loopt het lekker willen een optimale balans creëren in de wereld en dat begint bij ons in organisaties, haar teams en haar medewerkers. Wij stimuleren permanente beweging en ontwikkeling, omdat ook de wereld om ons heen voortdurend verandert. In al onze trainingen zie je daarom het volgende terug:

- Ervaringsgericht leren, dus doen in plaats van denken (lekker praktisch)
- Focus op interactie met deelnemers
- We gaan op luchtige wijze, waar wenselijk, de diepte in
- We hebben oog voor de onderlinge verbinding en samenwerking

Lekker aanmelden

### Algemene informatie

Duur : 1 dag (2 verschillende dagdelen)  
Data : Open inschrijving: Zodra het minimale aantal inschrijvingen (6) is bereikt, zal de datum waarop de training zal plaatsvinden worden ingepland.

Locatie : n.n.t.b. (of incompany)  
Aantal (min/max) : 6 - 14 deelnemers  
Kosten : € 399,- per deelnemer excl. btw