

VAN BINNEN UIT

Weer rust en plezier in je dagelijks leven

Druk, druk, druk! Is jouw agenda ook zijn eigen leven gaan leiden? Voel je je gehaast met of zonder reden? In onze maatschappij wordt er veel van je verwacht. We verwachten vaak ook veel van onszelf. Die druk geeft spanning. Voldoende ontspanning brengt je weer in balans. Maar wat als je het gevoel hebt dat jouw 'to-do-lijst' je niet met rust laat? Dat het niet mogelijk is om tijd voor jezelf in te ruimen? Dan voelt het dagelijks leven steeds meer als een verplichting. Het plezier verdwijnt. Je wordt gevoeliger voor spanning, somberheid, onzekerheid en moe. En dit terwijl onderzoek laat zien dat je door tijd voor jezelf te nemen, juist efficiënter bent en meer voldoening voelt. 'Van Binnen Uit' biedt je handvatten om het patroon van Moeten te doorbreken. Weer zelf richting te geven aan je dagelijkse leven. Thuis en op het werk.

In deze training leer je:

- Time In nemen: kwalitatieve tijd voor jezelf te plannen
- Je grenzen herkennen én respecteren
- Lastige gevoelens erkennen en aanvaarden
- Verwachtingen t.a.v. van jezelf intomen: van moeten naar kunnen
- Aanwezigheid trainen, bewust 'zijn' (Mindfulness)
- Iets te doen waar je van houdt

PRAKTISCHE INFORMATIE

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkom-moment. Een groep bestaat uit 6-10 personen. Een overzicht van startdata en locaties kun je vinden op www.branchnbloom.nl. De kosten voor deelname bedragen €275. Dit is inclusief trainingsmateriaal, koffie en thee. In sommige gevallen wordt (een deel) van de kosten vergoed door werkgever of zorgverzekeraar. Voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met de zorgverzekeraar of P&O-functionaris.

NOG VRAGEN OF WIL JE AANMELDEN?

Je kunt voor vragen of aanmelding bellen naar **06 134 265 49**. Ook via de website of met een mailtje naar info@branchnbloom.nl kun je contact opnemen.