

## Ik kies voor mijn talent, voor kracht en energie!

Ook volwassenen hebben niet steeds alle zekerheden, zitten regelmatig met twijfels, kunnen regelmatig doemdenken, doordrammen, controlefreak zijn of moe worden van alledaagse stress, ...

We gaan in dit traject van 5 avonden, samen aan de slag met onze gedachten, ....

Samen leren we anders kijken naar wat ons stress geeft ...

Samen gaan we kijken naar waar we goed in zijn, en waar onze kracht zit!

Na dit traject heb je inzicht in je eigen gedachten, gevoelens en gedragingen.

We leren je een aantal methodieken om anders om te gaan met die zaken die jou vooral stress geven, energie wegnemen en je soms ook doen twijfelen of je wel goed bezig bent.

### **Opzet traject:**

5 avonden voor volwassenen: telkens van 19u30-21u30. We starten een traject op vanaf 6 deelnemers.

### **Wie?**

Voor elke volwassene die aan de slag wil met zichzelf, die met minder stress door het leven wil, ... Er hoeft dus niet iets 'mis' te zijn of niet goed te gaan... deze training is waardevol voor elke volwassene.

### **Waar?**

- De volwassene training 'Ik kies voor mijn talent, voor kracht en energie' gaat door te Rummen.
- Deze training kan ook georganiseerd worden in company of op vraag van een groep.

### **Prijs?**

- € 425 per volwassene