

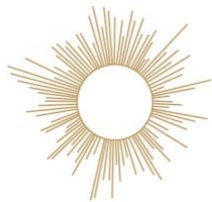
MIND MATTERS

In de uitdagende tijd waarin we leven is het erg belangrijk een gezonde leefstijl te vinden en je persoonlijke veerkracht en energie te managen. Een mind in balans zorgt voor minder stress, meer werkgeluk en leidt tot betere resultaten en gelukkige medewerkers. Dit is essentieel voor bedrijven die aandacht hebben voor duurzame inzetbaarheid en verzuimpreventie.



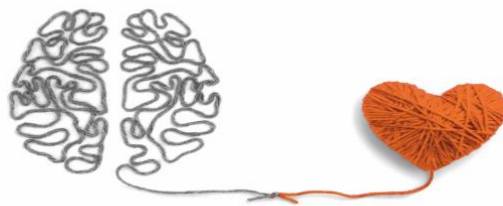
In deze training leert de deelnemer

- Ademtechnieken om het volledige potentieel te bereiken vanuit een staat van ontspannen alertheid (FLOW), zelfs in uitdagende omstandigheden.
- Mindfulness technieken en desktop yoga
- Effectieve tools om de presence te verbeteren en spanning in lichaam en geest te verlagen.
- Omgaan met de werk-privébalans. De deelnemer besluit welke veranderingen eventueel nodig zijn en legt de basis hiervoor.
- Zich bewust te worden van de mindset en bijbehorende reacties in uitdagende en stressvolle situaties door ervaringsleren. Zo leert de deelnemer beter oordelen en reageren op veranderende situaties.



Suzanne Wohrmann Training & Coaching

De training wordt gegeven zowel op basis van open inschrijving als in-company bij bedrijven. Sessies zijn al mogelijk vanaf anderhalf uur, tot meerdaagse trainingen, afgestemd op de behoefte. De programma's worden wereldwijd verzorgd bij (internationale) bedrijven, publieke organisaties, de topsport en universiteiten. Voorbeelden zijn Coca Cola, Roche, Microsoft, The World Bank en American Express.



Door het volgen van deze training:

- Versterken immuunsysteem en vitaliteit
- Vergroten veerkracht en werkgeluk; kalm, relaxed en gefocust blijven, zelfs in stressvolle situaties
- Verhoogt agility en productiviteit; in staat zijn actief te blijven en te presteren door een stap terug te doen en vanuit innerlijke ruimte te beslissen
- Verbetert de samenwerking en de kwaliteit van relaties
- Word je als deelnemer een fijnere leidinggevende, werknemer en collega

Wat maakt deze methodiek zo praktisch toepasbaar?

De oefeningen leiden tot verhoogde vitaliteit, stressreductie, verbeterde samenwerking en hogere productiviteit. Ze zijn direct en gemakkelijk toepasbaar in de dagelijkse praktijk. Een werkboek geeft de nodige houvast na de training.



Heb ik je interesse gewekt of heb je nog vragen? Neem dan geheel vrijblijvend [contact](#) met me op en ik vertel je graag meer over de mogelijkheden. Het is ook mogelijk om workshops in te zetten.