

vanderTouw & partners



Preventure

Schrijf je in voor

Ambitie en Balans

Een workshop over persoonlijke effectiviteit, spanning, overspanning, inspanning en ontspanning

Kosten: € 495,- exclusief BTW

Een coproductie van
Preventure
en
vanderTouw & partners

Postbus 1076
2340 BB OEGSTGEEST

+ 31 610846574 (Mieke Mus)
+ 31 715726520 (Birgitta van der Touw)

mieke@weerbaarheidsmanagement.nl
birgitta@weerbaarheidsmanagement.nl

www.weerbaarheidsmanagement.nl

Ambitie en Balans

*Je kan zoveel en je wil zoveel
Een workshop voor
ambitieuze multi-taskers*



Druk, druk, druk... We steken met veel plezier tijd in werk, hobby's, familie en vrienden. Leuk, maar soms ook lastig. En soms zelfs belastend. De ambities strijden om aandacht, stress ligt op de loer. Ambities worden tot lasten, en overbelasting dreigt.

In de ééndaagse workshop Ambitie en Balans[®] leren we onze belastbaarheid te vergroten door invloed uit te oefenen op

1. onze manier van denken
2. onze fysieke conditie
3. onze werkomgeving.

De workshop legt de nadruk op de betekenis van bewegen voor het managen van een druk leven. Dit maakt de workshop uniek. Theorie wordt afgewisseld met praktijk, en in de loop van de dag komen we daadwerkelijk in beweging.