



De 'Verwennerette' (online)

Een leerzame ochtend met ontmoetingen en positieve psychologie.

Juist in deze tijd is het extra belangrijk om goed voor anderen en ook goed voor jezelf te zorgen! Deze ochtend geeft je de gelegenheid om op een ontspannen, positieve manier voor jezelf te zorgen; je kwaliteiten te proeven, je energiegevers onder de loep te nemen en samen een leuke ochtend te hebben met energizers en zinvolle uitwisselingen. Dit doen we online waarbij we gebruik maken van verschillende werkvormen.

Vooraf krijg je een verwennerette-toolkit toegestuurd!

Resultaat

Na deze ochtend heb je:

- Meer zicht op je kwaliteiten & talenten
- Zicht op jouw persoonlijke energie-gevers
- Een ontspannen , blij(er) gevoel
- Waarderend kunnen interviewen
- Een behapbaar actieplan voor de komende periode kunnen maken

Voor wie

Iedereen die op een positieve manier naar zichzelf wil kijken, daarvan wil leren en een leuke , leerzame ochtend wil hebben !

Programma

Ochtend van 9.00 tot 12.30 uur

Vooraf: logboek & vooropdracht

- Kennismaking
- Inspiratie & energie
- Oefening
- Kwaliteiten & talenten
- Oefening
- "De beste versie van jezelf"
- Behapbaar actieplan voor de komende periode
- Afronding

Werkwijze

Het is een on line training van een ochtend. Het platform is Zoom, je krijgt enkele dagen vooraf een uitnodigingslink gemaild. We werken met uitwisselingen, oefeningen, korte toelichtingen, energizers, voldoende pauzes en breakoutrooms.