

ACT like a pro

Profiel: Skillslab

Intensief oefenen
Iedereens steeds actief
Breinleerproof
Duidelijke focus op één skill
Sluit aan op de praktijk

Aanbod

Workshop 2 dagdelen
Of
Workshop 4 uur.

Vereisten

aantal deelnemers: 6
(minimum aantal deelnemers 4)

Voor wie

Teams, individueel

Contact



Je hebt het niet alleen druk, je bent het ook! Bij alles wat je van jezelf verwacht en wat er van je verwacht wordt, is dat geen wonder. 'Kom op!' zeg je tegen jezelf. 'Nog even doorzetten!' En zo krijg je met kunst en vliegwerk de klus voor elkaar. Het is de waan van de dag die je in beslag neemt. Maar, waar doe je het eigenlijk ook al weer voor?

Wat ga je doen

Je gaat hardop horen wat je normaal gesproken alleen in gedachten denkt. Daar ga je van in de lach schieten. En in de plezierige ontspanning die zo ontstaat gebruik je je zintuigen in plaats van je gedachten om te weten hoe je ervoor staat. Je gaat expres ongemakkelijke dingen doen, en tegenslag ervaren. Je oefent met aardig zijn voor jezelf (en anderen). Je gaat ontdekken hoe je meer kunt doen van de dingen die echt waarde voor jou hebben in je leven.

Waarom zou je hiervoor kiezen

- Je wil beter om leren gaan met moeilijke situaties
- Je wil je minder mee laten slepen door de waan van de dag.
- Je bent nieuwsgierig naar Acceptance Commitment Training

Wat levert het op? Wat leer je?

- Je krijgt inzicht in je patronen
- Je leert flexibeler met dingen omgaan
- Je krijgt meer plezier en lol in alles wat je onderneemt

Quote

"Het moet wel leuk blijven zeggen ze. Maar het is leuker als dat niet langer MOET."

'Onverstandig' is de beste aanbeveling!

