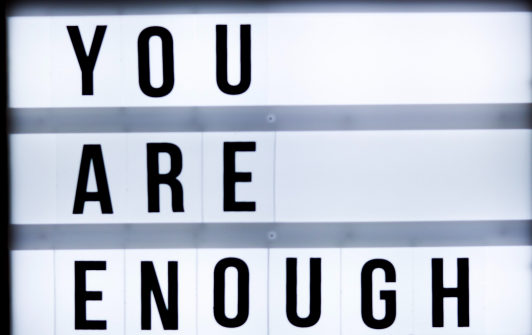




GOED GENOEG IS OOK OK

THEMA: Gelukkig zijn

AANTAL TAALICONEN: 3

WERKVORM: Workshop

BEGELEIDER: Carla Gordons

MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS: 12/15

AANTAL SESSIONS/DUUR SESSION: 3 keer 3 uur

PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):

Standaardprijs: €33

Kortingsprijs: €21

Verhoogde tegemoetkoming: €6,6

PRIJS UITKOOP:

€480 + kilometervergoeding

VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:

Annelies Braeken

INHOUD:

Is goed voor jou niet goed genoeg? Heb je er last van om dagelijks de druk te voelen om te presteren? Met deze workshop krijg je meer inzichten en kan je je perfectionisme aanpakken. Eerst werken we rond bewustwording en herkenning van de (gedrags)patronen. Daarna gaan we in op hoe vaak perfectionisme jou parten speelt, en hoe groot de invloed is op jouw dagelijks leven. Het tweede deel van de oefening is een concreet stappenplan naar anders gaan denken en doen. De deelnemers wisselen hun ervaringen uit en leren van elkaar.