

## Grip op Stress

Stress kennen we allemaal. Zolang positieve stress je brengt tot mooie prestaties dan is dat prima. Wanneer je er last van krijgt en daardoor niet meer goed kunt functioneren, wanneer je genoeg hebt van het gevlieg en gedraaf en wanneer je wilt weten wat er bij jou voor zorgt dat stress je uitput en hoe je daar beter grip op kunt krijgen dan is deze workshop geschikt voor jou.

We gaan in deze workshop op zoek naar het (onbewuste) stemmetje dat je drijft waardoor je steeds weer teveel hooi op je vork hebt. Vervolgens kijken we waaraan jij de meeste energie kwijt raakt en hoe je de activiteiten in je leven goed kunt indelen zodat je weer ruimte hebt om activiteiten en rust met elkaar af te wisselen.

Begeleider           Joanke Sierksma

Data                   Deze workshop kan op aanvraag worden verzorgd.  
Er zijn minimaal 4 deelnemers nodig om de workshop door te laten gaan en je dient zelf voor een locatie te zorgen.

Tijdsduur            Deze workshop duurt ongeveer 3 uur.

Prijs                   € 45,-- per persoon.