



EVENWICHTSKUNST

Voor lichter leven en werken

Aanbod 2018 >

EVENWICHTSKUNST

SEMINAR

De Smaakmaker

€1500,- incl. BTW
8 - 12 deelnemers

Ingrediënten

- 01 Podcast: achtergrondinformatie over stress, te beluisteren waar en wanneer het uitkomt
- 02 Het seminar, waarin handvatten worden aangereikt om balans te creëren en te herstellen
- 03 Een extraatje:
 - > Link naar online vragenlijst
 - > e-Boekje Evenwichtskunst

Doel

- Kennisoverdracht
- Bewustwording vergroten
- Stimuleren om zelf aan de slag te gaan

De opbrengst

- Kennis vergroting
- Bewustwording
- Praktische handvatten voor het vergroten van vitaliteit & gezondheid en verminderen stress

GROEPSTRAINING

Royaal

Prijs in overleg
8 - 12 deelnemers

Ingrediënten

- 01 Podcast over stress
- 02 Het seminar. Naast het aanreiken van handvatten wordt ingegaan op persoonlijke autonomie en de invloed daarvan op de stresshantering
- 03 Tussentijdse opdracht: het bijhouden van de energieboekhouding
- 04 Intervisie I
- 05 Tussentijdse opdracht: het opstellen van een actieplan
- 06 Intervisie II
- 07 Een extraatje:
 - > Boekje Evenwichtskunst
 - > Werkwijzer: informatie over leefstijl & oefeningen

Doel

- Kennisoverdracht
- Bewustwording vergroten
- Stimuleren om zelf aan de slag te gaan
- Versterken gedragsverandering

De opbrengst

- Kennis vergroting
- Bewustwording
- Meer vitaliteit en gezondheid, minder stress
- Toepassing in de praktijk

EVENWICHTSKUNST

GROEP & INDIVIDUEEL

Royaal Combinatie

Prijs in overleg
8 - 12 deelnemers

Ingrediënten

- | | |
|--|---|
| 01 Podcast over stress | 05 Plenaire slotbijeenkomst. Bespreken bereikte resultaten |
| 02 Plenaire startbijeenkomst. Invulling nader te bepalen | 06 Een extraatje: |
| <i><u>Aan de slag: Individueel</u></i> | > Boekje Evenwichtskunst |
| 03 Sessie 1: bespreken van de vragenlijsten en persoonlijk coachplan | > Rapportage |
| 04 Sessie 2: evaluatie en vervolgstappen | <i>Voor de individuele sessies kunnen deelnemers kiezen uit 2 van de volgende 4 modules: stressreductie, persoonlijke autonomie, met andere ogen kijken en werk-privé balans.</i> |

Doel

- Kennisoverdracht
- Bewustwording vergroten
- Stimuleren om zelf aan de slag te gaan
- Versterken gedragsverandering

De opbrengst

- Kennis vergroting
- Bewustwording
- Meer vitaliteit en gezondheid, minder stress
- Toepassing in de praktijk
- Persoonlijke ontwikkeling

PRAKTISCHE INFORMATIE

SEMINAR

De Smaakmaker

Duur: 2 uur en 45 minuten, inclusief twee korte pauzes met gezond tussendoortje

Locatie: in overleg

GROEPSTRAINING

Royaal

Duur seminar: 2 uur en 45 minuten, inclusief twee korte pauzes

Locatie: in overleg

Looptijd: circa 1,5 maand

Frequentie: driewekelijks

GROEP & INDIVIDUEEL

Royaal Combinatie

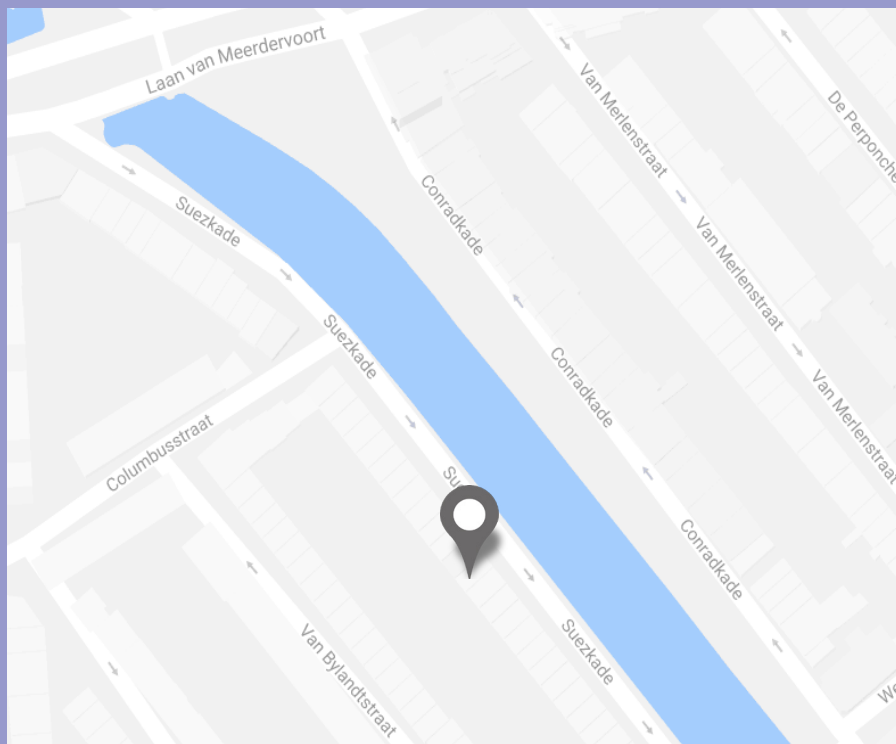
Duur seminar: 2 uur, inclusief twee korte pauzes

Locatie: de groepsbijeenkomsten in overleg. De individuele sessies kunnen op ons kantoor gehouden worden, of op een van de locaties van het Coachhuis

Looptijd: afhankelijk van de voorkeur van de deelnemer, circa 2 maanden

Frequentie: twee- à driewekelijks

Uiteraard is ons hele aanbod maatwerk, de specifieke invulling gebeurt na het bespreken van de opdracht.



Suezkade 77
2517 BX Den Haag

070-8873337
info@debel.co
www.debel.co