

Time-Out

Een dag om even afstand te nemen

Deze Time-Out workshop is om even uit de dagelijkse sleur te stappen en te reflecteren over wat er nu echt belangrijk is in het leven. De workshop past in elk burn-outpreventiebeleid en kan jaarlijks worden herhaald om telkens even de balans op te maken, bewust stil te staan in het heden en vooruit te blikken naar de toekomst.

Duur: 1 dag

Doelgroep:

Iedereen die zich wel eens vragen stelt bij ons hectisch leven waarin we zoveel moeten en soms uit het oog verliezen wat werkelijk belangrijk is.

Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve.

Zorg dat uw droom uw leven verslindt, zodat uw leven niet uw droom verslindt.

-Saint Exupery -

Aan het einde van de dag weet u:

- Wat uw energievreters en energievoeders zijn
- Wat uw huidige ankers zijn om het hoofd boven water te houden
- Welke waarden u drijven en hoe daar meer aandacht en ruimte aan te geven
- Wat u aan zelfzorg doet en hoe daar meer uit te halen
- Hoe u de verbinding met uzelf kan herstellen wanneer u die verbinding dreigt te verliezen of al verloren bent

Aanpak:

De dag is een afwisseling van individuele reflectieoefeningen, groepsdiscussies en uitwisseling van inzichten. De methode en oefeningen die worden ingezet zijn gebaseerd op Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg.

Moderator

De workshop wordt gebracht door Miebet van Santen. Zij is ingenieur van opleiding, business en change manager door ervaring en ... zelf ook burn-out ervaringsdeskundige. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Sinds 2011 heeft ze haar eigen coaching, training en bemiddelingspraktijk.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be