

WALKSHOP IN DE ROOS OF IN DE STRESS?

In 5 stappen ontspannen je doel bereiken!

In deze walkshop (een combinatie van coachen, trainen en wandelen) leer je hoe je in slechts 5 stappen ontspannen je doel kunt bereiken! Uiteraard toegespitst op jouw persoonlijke situatie en het doel dat jij voor ogen hebt. Na een korte inleiding en uitleg van het coachmodel word je tijdens een wandeling op actieve manier uitgedaagd onderweg. Zo ervaar je de stappen met behulp van impactvolle werkvormen (geïnspireerd door Pelgrimeren, Neuro Linguïstisch Programmeren en Mindfulness). Zo leer je hoe je kunt omgaan met tegenslagen op je pad. En je ontdek het moois in je rugzak om je doel te bereiken. Daarna kan je eea in praktijk brengen tijdens een workshop handboogschieten. En ervaar je hoe je in de roos kunt schieten in plaats van in de stress! Tot slot is er de ultieme uitdaging om door je diepste angst heen te gaan op weg naar je doel ... het breken van een pijl op je keel! Een impactvolle metafoer en een zeer krachtig anker voor het inzetten van je hulpbronnen en het overwinnen van je angsten onderweg.

Programma

09.30 - 10.00 uur : ontvangst met koffie/thee/gebak
10.00 - 11.00 uur : kennismaking en theoretisch kader
11.00 - 12.30 uur : walkshop (ervaren 5 stappen)
12.30 - 13.30 uur : lunch
13.30 - 15.00 uur : workshop handboogschieten
15.00 – 16.00 uur : breken pijl!
16.00 – 16.30 uur : afronding + afsluiting

Locatie

De Merwelanden in Dordrecht (Dordtse Biesbosch).

Investing in jezelf

€ 95 p.p. incl. koffie/thee/gebak, lunch en een (gebroken) pijl ... als je het aandurft! Na aanmelding via de mail (of via www.lopendstilstaan.nl) ontvang je een factuur. Betaling van de factuur is je definitieve inschrijving. *Neem je iemand mee (of meerdere) dan krijg je eur 5 p.p. korting!*

Datum

18 maart 2012 (aankomen voor 29 februari a.s.)

Overig

Minimaal 8, maximaal 12 deelnemers

