

Hoe meer 'de beste versie van jezelf' zijn?



Wanneer?

Maandag
23 april 2018
om 20 uur



Waar?

Zaal Scafnis
Sint-Hubertusplein
3290 Schaffen



Organisatie

CM Diest i.s.m.
Gezinsbond Diest en
Gezinsbond Schaffen-
Deurne-Vleugt

CM Gewest Diest
K. Albertstraat 49
3290 Diest
Tel. 016 35 96 00
leuven@cm.be

Vooraf inschrijven is gewenst!
Deelname is gratis



CM. Hoe gaat het met u?

Verantw. uitgever: D. Roelands, Platte Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo

Hoe meer 'de beste versie van jezelf' zijn?



Wanneer?

Maandag
23 april 2018
om 20 uur



Waar?

Zaal Scafnis
Sint-Hubertusplein
3290 Schaffen



Organisatie

CM Diest i.s.m.
Gezinsbond Diest en
Gezinsbond Schaffen-
Deurne-Vleugt

CM Gewest Diest
K. Albertstraat 49
3290 Diest
Tel. 016 35 96 00
leuven@cm.be

Vooraf inschrijven is gewenst!
Deelname is gratis



CM. Hoe gaat het met u?

Verantw. uitgever: D. Roelands, Platte Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo

Hoe meer de beste versie van jezelf zijn?

Sommige dagen lopen we heel de dag achter de feiten aan zonder echt in beweging te komen. 's Avonds voelen we ons leeg, moe en lusteloos. Op andere dagen verzetten we moeiteloos bergen werk. Onze taken schieten op en aan het einde van de dag bruisen we nog van energie. Dat zijn de dagen waarop je 'de beste versie van jezelf' bent. En het liefst willen we veel van deze momenten. Want geef toe: daar wordt iedereen beter van: jijzelf, je familie en vrienden, je collega's ...

In deze sessie geven we je een aantal inzichten over hoe je energie krijgt of energie verliest. Thema's die de revue passeren zijn: voeding, omgaan met emoties, mentale focus, belang van herstel, ontspanning en zingeving. Dit brengen we op een luchtige en ludieke manier aan de hand van verhalen, filmpjes, metaforen: 'We zitten samen in de bus', 'eerst geloven en dan zien', 'stoppen en van spoor veranderen'. We staan stil bij wat je zelf kunt doen en we werken aan een paar concrete acties die je na de sessie al meteen kunt toepassen. We kijken vooral naar wat we pro-actief kunnen doen om onze energie op een goede manier te beheren of uit te breiden.

Spreker Dirk Swaegers heeft een lange ervaring in het begeleiden en doorvoeren van procesverbeteringen bij Janssen Pharmaceutica. Hij heeft zich de laatste jaren gespecialiseerd in thema's die verband houden met persoonlijke energie en groei en volgde hiervoor verschillende opleidingen (rond burn-out, inspirerend coachen...). Hij begeleidt workshops en trainingen en coacht mensen om veranderingen duurzaam te maken.

Inschrijven is gewenst. Deelname is gratis.

Praktisch

Wanneer:

Maandag 23 april 2018 om 20 uur

Waar:

Zaal Scafnis, Sint-Hubertusplein in Schaffen (Diest)

Meer info en inschrijven:

Corinne Daerden - 016 35 96 00, leuven@cm.be of www.cm.be/agenda

Organisatie:

CM Diest i.s.m. Gezinsbond Diest en Gezinsbond Schaffen-Deurne-Vleugt



Hoe meer de beste versie van jezelf zijn?

Sommige dagen lopen we heel de dag achter de feiten aan zonder echt in beweging te komen. 's Avonds voelen we ons leeg, moe en lusteloos. Op andere dagen verzetten we moeiteloos bergen werk. Onze taken schieten op en aan het einde van de dag bruisen we nog van energie. Dat zijn de dagen waarop je 'de beste versie van jezelf' bent. En het liefst willen we veel van deze momenten. Want geef toe: daar wordt iedereen beter van: jijzelf, je familie en vrienden, je collega's ...

In deze sessie geven we je een aantal inzichten over hoe je energie krijgt of energie verliest. Thema's die de revue passeren zijn: voeding, omgaan met emoties, mentale focus, belang van herstel, ontspanning en zingeving. Dit brengen we op een luchtige en ludieke manier aan de hand van verhalen, filmpjes, metaforen: 'We zitten samen in de bus', 'eerst geloven en dan zien', 'stoppen en van spoor veranderen'. We staan stil bij wat je zelf kunt doen en we werken aan een paar concrete acties die je na de sessie al meteen kunt toepassen. We kijken vooral naar wat we pro-actief kunnen doen om onze energie op een goede manier te beheren of uit te breiden.

Spreker Dirk Swaegers heeft een lange ervaring in het begeleiden en doorvoeren van procesverbeteringen bij Janssen Pharmaceutica. Hij heeft zich de laatste jaren gespecialiseerd in thema's die verband houden met persoonlijke energie en groei en volgde hiervoor verschillende opleidingen (rond burn-out, inspirerend coachen...). Hij begeleidt workshops en trainingen en coacht mensen om veranderingen duurzaam te maken.

Inschrijven is gewenst. Deelname is gratis.

Praktisch

Wanneer:

Maandag 23 april 2018 om 20 uur

Waar:

Zaal Scafnis, Sint-Hubertusplein in Schaffen (Diest)

Meer info en inschrijven:

Corinne Daerden - 016 35 96 00, leuven@cm.be of www.cm.be/agenda

Organisatie:

CM Diest i.s.m. Gezinsbond Diest en Gezinsbond Schaffen-Deurne-Vleugt

