



LIFT

LET'S LIFT YOUR MOOD

Podium voor mentale veerkracht

Hoe ga jij om met wisselende omstandigheden?
Twijfel je wel eens aan eigen kunnen?
Waar maak jij je het meest kwaad over?
Wat zorgt ervoor dat jij compleet afhaakt?
Hoe zorg je ervoor dat je wèl doet wat jij wilt doen?

Je gaat aan de slag met het herkennen en erkennen van mentale stemmingen. Ontdek welke kwaliteiten en talenten jij bezit om altijd terug te kunnen veren. Waardeer de kracht, evenals de stretch of stress. Leer simpele technieken waardoor je jezelf optimaal beïnvloedt. Zie wat jou inspireert en intrinsiek motiveert. Respecteer jouw vitaliteit en stimuleer mentale fitheid.

Aan de slag met:

- Mentale stemmingen
- Waarden
- One Minute tools
- Persoonlijke kwaliteiten
- Humor
- Verantwoordelijkheid

Regisseeer jouw mentale veerkracht!:

Hugo Meijs, regisseur en One Minute Coach-trainer, werkt graag met jouw team en organiseert regelmatig een OPEN PODIUM waar je in een kleine groep gemotiveerde deelnemers werkt.

Neem gerust contact op, ik vertel je graag meer! hugo@podiumvoorverbeelding.nl of [0624577754](tel:0624577754)