



U bent van harte welkom op de klantendag van Balans & Impuls op vrijdag 9 juni a.s. aan de Juliana van Stolberglaan 47 te Den Haag. Er is eerder gesproken over 2 juni, maar gezien het Pinksterweekend, wordt de klantendag 9 juni gehouden.

Het programma loopt van 15.00 tot 17.00 uur, inloop is vanaf 14.30 uur met na afloop een borrel.

De klantendag heeft dit jaar een extra feestelijk karakter vanwege ons twintigjarig bestaan.

Bedoeling

De klantendag wordt jaarlijks kosteloos aangeboden aan (oud-)klanten, hun familie, vrienden en geïnteresseerden in een traject van persoonlijke training of coaching. Klanten en hun bekenden ervaren het als prettig geleerde handvatten op te frissen of voor wie de aanpak nieuw is deze te leren kennen.

Voor zakenrelaties wordt een afzonderlijke bijeenkomst georganiseerd de jaarlijks de expert meeting wordt gehouden in september.

We informeren verwijzers ook over de klantendag, zodat ze geïnteresseerden hierop attent kunnen maken.

Workshops

We bieden u dit jaar twee workshops waar u een keus uit kunt maken. Eén workshop duurt van 15.00-17.00 uur.

WORKSHOP: Mindfulness

Wilt u....

- meer rust ervaren?
- in de hectiek van het leven vaker genieten?
- uw concentratievermogen verbeteren?
- bewust leren ontspannen?

Dan kan mindfulness van betekenis zijn.

Wat is Mindfulness en hoe werkt het?

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: Doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend, aan dingen zoals ze zijn*. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR ofwel Aandachtraining) richt zich op het trainen van de aandacht. Mindfulnessstraining is een methode voor het omgaan met stress, automatische reactiepatronen, piekeren, pijn en vermoeidheid door te leren op een ontspannen manier te zijn met wat er is. Het is een nieuwe, bijzondere manier van omgaan met de eigen gedachten en geeft ruimte om zelf te kiezen hoe je met moeilijkheden mee om wil gaan. Door een meer open aandacht en aanvaardende houding ontstaat er keuzevrijheid, ruimte voor een bewuste respons en wordt de zelfsturing versterkt.

Tijdens deze workshop krijgt u een kennismaking met deze technieken. De workshop wordt gegeven door Sterre Ferf, psycholoog.

WORKSHOP: Mentale conditie

We leven in een veeleisende tijd. E-mails moeten beantwoord, deadlines gehaald en privé kan de lat ook hoog gelegd worden. Zowel succes als tegenslag in het leven stellen ons op de proef.

In deze workshop komen basis vaardigheden aan bod om uw mentale conditie te onderhouden in veeleisend werk en privéleven.

De workshop wordt gegeven door Heilwine Bakker, directeur/GZ psycholoog NIP.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar secretariaat@balans-en-impuls.nl. Graag zo snel mogelijk aanmelden in verband met beperkt aantal plaatsen.

Wilt u in uw aanmeldingsmail het volgende vermelden?

- Naam
- Aantal personen
- Voor welke workshop u zich aanmeldt; 'Mindfulness' of 'Mentale conditie'

Met hartelijke groet,
namens team Balans & Impuls

Heilwine Bakker

www.balans-en-impuls.nl
070-392 22 61

