



## Workshop Balans en Reset

Informatie voor jou en eventueel je werkgever

### Inhoud Workshop

Deze workshop is erop gericht de balans op te maken in je leven en geeft je tools om net iets makkelijker om te gaan met de ongemakken en eisen die we in ons leven tegenkomen. Door even afstand te nemen van het dagelijkse (professionele) leven staan we stil bij wie je bent en bij je waarden. Oprecht geluk gaat gepaard met acceptatie. Goed voor jezelf zorgen is essentieel. Hoe zorg je goed voor jezelf? Waar maak je het jezelf lastig? Hoe kijk je naar jezelf? Mag je (nog steeds) dromen en je verlangens leven? Hoe houd je alle ballen in de lucht?

### Voor wie?

Voor vrouwen die:

- het fijn vinden te reflecteren op zichzelf
- het belangrijk vinden goed voor zichzelf te zorgen
- het belangrijk vinden hun inzetbaarheid te blijven optimaliseren, thuis en op het werk
- het belangrijk vinden in balans te blijven in het leven
- stil willen staan bij keuzes die ze maken. Op het gebied van werk en het leven in het algemeen
- het belangrijk vinden zichzelf te blijven in de rollen die ze hebben
- in hun kracht willen blijven staan in een veeleisende omgeving

- hun verdraagzaamheid ten aanzien van ongemakken willen optimaliseren
- maximaal plezier willen ervaren in het leven
- die een leven willen leiden congruent met hun waarden

## Opzet van de workshop

De workshop bestaat uit 3 dagen en kent 2 avondprogramma's.

Het is een mix van leuke en interactieve oefeningen, reflectieve gesprekken, creatieve sessies, ontspanning, mindfulness oefeningen en meditaties. Er is ruimte voor plezier en ontspanning, voor een ruime lach en een mogelijke traan.

**Dag 1** staat in het teken van wat je bezig houdt je in het leven. Kijken we naar slurpers en boosters. Wat kost je energie en waar word je blij van?

**Dag 2** staat in het teken van hoe je je flexibiliteit in het leven kunt blijven voeden.

**Dag 3** staat in het teken van je waarden? Als je je leven leidt naar je waarden, hoe ziet dat er dan uit? Leid je een waardegericht leven en hoe kun je dat nog meer doen?

## Wat levert de workshop je op

- Je hebt zicht op wat je belangrijk vindt in het leven
- Je hebt zicht op je boosters en slurpers
- Je hebt inzicht in hoe je gedachten je kunnen helpen dan wel belemmeren
- Je kunt op afstand naar je gedachten kijken
- Je bent weer in contact met je eigen kracht en potentie
- Je kan makkelijker omgaan met de ongemakken in het leven
- Je hebt meer vrijheid in handelen
- Je bent je meer bewust van je eigenwaarde
- Je bent je bewust van je persoonlijke waarden en je kunt hier naar handelen in het dagelijkse leven
- Je bent lichter en bent weer in contact met het meisje in jezelf

## Begeleiding

De workshop wordt begeleid door Inge Scholte en Peggy Bouchoms. Wil je vooraf contact met ons hebben, dan is Inge te bereiken op 06-18457438 en Peggy op 06-55811289.

## Kosten

De kosten van de workshop zijn € 1795,- excl. BTW. Dat is inclusief arrangementskosten (koffie/thee, 2 x ontbijt, 3 x lunch, 2x diner, het gebruik van de werkruimtes en 2 overnachtingen). Eventuele drankjes 's avonds aan de bar zijn voor eigen rekening.

De mogelijkheid bestaat om een voorovernachting te boeken met ontbijt. Meerkosten zijn voor eigen rekening.

## Datum

**Workshop 1:** woensdag 22 mei t/m vrijdag 24 mei

**Workshop 2:** woensdag 25 sept. t/m vrijdag 27 sept.

Tijdsduur: 3 dagen met 2 ontspannen avondprogramma's

Aantal deelnemers: minimaal 8 en maximaal 12

## Locatie

De workshop wordt gegeven bij 'In de Rozenhof' in Kedichem (net onder Utrecht). Dit is een kleinschalige, zeer sfeervolle locatie die exclusief voor ons ter beschikking staat tijdens de workshopdagen. Bij 'In de Rozenhof' vind je rust, ruimte, privacy en sfeervol comfort, te midden van prachtige natuur. Tijdens de workshop worden we uitermate verwend op culinair gebied. Je kunt er verder zalig slapen met voor een ieder een prachtige landelijke slaapkamer met eigen sanitair.

## Contact

ingebizzyme@gmail.com - 06-18457438

pbouchoms@hrmvisie.com - 06-55811289